

Qué esperar en esta visita

- En su visita postparto, su proveedor médico revisará su historial médico, discutirá cualquier duda o inquietud que usted tenga y juntos revisarán su progreso.
- Se le hará un examen físico para chequear cómo se está recuperando –se le hará un examen vaginal y/o un chequeo de la incisión, dependiendo del tipo de parto.
- Si aún no lo ha hecho, necesitará discutir con su proveedor médico opciones para anticonceptivos postparto. La planificación familiar es muy importante para su salud y bienestar en general.

Bienestar

Estilo de vida

- Esta es una buena oportunidad para discutir con su proveedor médico cuando reanudar relaciones sexuales y empezar una rutina de ejercicios.
- Recuerde que usted puede quedar embarazada mientras amamanta a su bebé.
- Puede que se le permita regresar al trabajo en este momento. Si tiene alguna pregunta sobre extracción manual o mantener su producción de leche mientras trabaja, póngase en contacto con el Departamento de Lactancia más cercano.

Salud y nutrición

Planear antes de tiempo comidas y aperitivos saludables le ayudará a seguir una dieta bien balanceada. Mientras esté amamantando a su bebé, estará quemando calorías extras cada día, así es que puede estar más hambrienta de lo normal. Es importante mantenerse hidratada. Beba y coma hasta que se le quite la sed y disminuya el hambre.

Medicamentos

Recuerde tomarse diariamente la vitamina prenatal durante su embarazo y mientras esté amamantando a su bebé.



Consejos de comodidad

Establezca expectativas realistas para usted misma.

Descanse lo suficiente para permitirse hacer un alto –ser madre tiene una curva de aprendizaje.

Mantenga sus comidas simples y con un horario flexible.

Pida ayuda con las rutinas de las compras y también cuando lo necesite.

Su horario va a cambiar, sea flexible.

Salir al aire libre y exponerse a la luz solar es beneficioso para recuperarse mental y físicamente.

Consulte con su proveedor médico antes de reanudar cualquier ejercicio. Pasear con su bebé es muy bueno para empezar un régimen de ejercicios.

Los amigos o familia de apoyo, o integrarse a un grupo de apoyo puede ayudarle con sentimientos de aislamiento y también a atravesar los cambios que está experimentando

Cambios que pueda esperar

Después de dar a luz, muchas mujeres experimentan múltiples cambios, física y emocionalmente. Recuerde que a su cuerpo le tomó meses llegar a este punto, así es que sea amable y paciente consigo misma.

Físico

- Puede que se sienta más cansada (o hasta exhausta) de lo usual. Su cuerpo se está recuperando y continuará haciéndolo en los próximos varios meses. El descanso es extremadamente importante para su recuperación.
- La sequedad vaginal o humedad reducida es común y debido a las hormonas y/o lactancia materna. Los lubricantes a base de agua o jalea pueden ayudarle con esto.
- Si está lactando, puede que frecuentemente tenga más sed. Tomar bastante agua es importante para mantener su cuerpo hidratado.

Emocional

- Convertirse en madre es una transición grande que puede traer muchos cambios emocionales.
- Discuta con su persona de apoyo cómo se está sintiendo con el embarazo y parto.
- Después del parto, puede que se sienta triste, que llore, esté irritable, tenga cambios de humor o impaciencia. Estos síntomas se conocen como 'depresión postparto', la cual debe durar solamente 2 a 3 semanas postparto. La depresión postparto le ocurre a 9 de 10 mujeres que dan a luz debido al cambio hormonal extremo.
- Si usted tiene pensamientos que le asusten, inquieten o que no se detengan, o tiene poco interés de hacer cosas que antes disfrutaba, póngase en contacto con su proveedor médico inmediatamente.
- Si siente que ha perdido el contacto con la realidad o si oye o ve cosas que otras personas no ven ni oyen, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.
- Si necesita ayuda o apoyo adicional, póngase en contacto con Postpartum Support International (Georgia Chapter) en www.psigia.org o llame a la línea directa PSI (800) 944-4PPD (4773).





Complicaciones/ Señales de advertencia

CUANDO BUSCAR ATENCIÓN DE EMERGENCIA (VAYA AL DEPARTAMENTO DE EMERGENCIA O LLAME AL 911):

- Convulsiones
- Confusión o dificultad para despertarse
- Alucinaciones
- Pensamientos de lastimarse a sí mismo o a otros, incluyendo al bebé
- Inicio reciente de dolor extremo del pecho, brazo, nuca o región superior de la espalda
- Dificultad extrema para respirar

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Mareos o cambios en la visión (visión borrosa, ver manchas, visión doble)
- Desmayo o desvanecimiento
- Dolor de cabeza severo, o dolor de cabeza que no se le quita con medicamentos
- Depresión o ansiedad severa
- Cambios severos de humor que persistan por más de 3 semanas postparto
- Senos: manchas rojas, calientes, puntos sensibles
- Náuseas o vómitos
- Dolor en la parte superior derecha del abdomen
- Hinchazón súbita de las manos o cara
- Hinchazón de las piernas con enrojecimiento o calor (especialmente de un lado)
- Cualquier erupción, escalofríos o una fiebre sobre 100.4F (38C) (Hablar con el personal de la oficina antes de cualquier visita en persona)
- Sangramiento muy abundante (empapando una almohadilla en una hora)
- Olor vaginal fétido
- Incisiones: dolor excesivo, calor, enrojecimiento excesivo o flujo
- Al orinar: dolorosa, ardor, poca o ninguna producción de orina

Visita de Hoy

Fecha: _____

Proveedor de salud: _____

Mi peso: _____ lbs.

Mi presión arterial: _____ / _____

Preguntas para mi proveedor en salud	Respuestas
1.	
2.	
3.	



Favor de tomar un minuto para ofrecer comentarios sobre los folletos, Trayectoria de mi embarazo, que ha estado recibiendo. Sus comentarios son muy importantes para nosotros. Use su teléfono y marque el código a la izquierda. Sus comentarios son completamente confidenciales y solamente serán usados para mejorar nuestro programa.



Recursos

Si tiene cualquier pregunta sobre la lactancia materna, ponerse en contacto con el Departamento de Lactancia de Wellstar más cercano:

Centrol de Lactancia Materna en Wellstar Acworth Health Park: 470-956-0055
Citas disponibles para consultas ambulatorias de lactancia

Centro Médico Wellstar Atlanta: 404-265-3641

Hospital Wellstar Cobb: 770-732-5247
Citas disponibles para consultas ambulatorias de lactancia

Hospital Wellstar Douglas: 470-644-1652
Citas disponibles para consultas ambulatorias de lactancia

Hospital Wellstar Kennestone: 770-793-8087
Citas disponibles para consultas ambulatorias de lactancia

Hospital Wellstar North Fulton: 770-751-2686

Hospital Wellstar Spalding: 770-228-2721 ext 5276

Wellstar West Georgia: 706-880-7416
Citas disponibles para consultas ambulatorias de lactancia

Para información de grupos de apoyo para lactancia materna en su área, llame al 470-956-STAR (7827).
Para encontrar grupos de apoyo en Georgia, visite www.zipmilk.org.

Si tiene preguntas sobre los medicamentos seguros que puede tomar mientras está amamantando, refiérase al Centro de Riesgo Infantil Dr. Thomas Hale (806) 352-2519 o visite www.infantrisk.com.

