

# Una guía para su revisión postparto a las seis semanas

## ¡FELICIDADES POR SU NUEVO BEBÉ!

Después de dar a luz, es importante que continúe practicando hábitos saludables como cuando estaba embarazada y ver a su proveedor de servicios médicos alrededor de seis semanas después de haber tenido a su bebé.

### Cosas que hacer:

1. Llame a su proveedor de cuidado de salud y haga una cita para su revisión de las seis semanas.

**Mi cita de las seis semanas es en:** \_\_\_\_\_

2. Revise la guía y llévela a su cita de la revisión.

Examen Físico	Cosas que hacer	Sus Notas
<p>Hable con su proveedor de servicios médicos.</p> <p><b>Recuerde llamar a su proveedor de servicios médicos para hacer una cita para su revisión de las seis semanas.</b></p>	<p><b>Hable con su proveedor de cuidado de salud sobre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Amamantar</li><li>• Estado de salud como diabetes, anemia o alta presión en la sangre</li><li>• Estreñimiento</li><li>• Hemorroides</li><li>• Flujo vaginal</li><li>• Incontinencia urinaria (no control de la orina) y ejercicios de Kegel</li></ul>	
<p>Muchas mujeres tienen cambios emocionales después del parto, tales como cambios de estado de ánimo y depresión postparto.</p> <p><b>Manejar el stress:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dese tiempo para usted</li><li>• Descanse lo suficiente</li><li>• Pida ayuda</li><li>• Sea parte de un grupo de apoyo</li></ul>	<p><b>Dígale a su proveedor de servicios médicos si usted:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se siente abrumada, preocupada, triste, sola, nerviosa o exhausta</li><li>• No puede dormir</li><li>• Siente depresión</li></ul> <p><b>Pregunte a su proveedor de servicios médicos</b> sobre medidas de prevención o tratamientos para la depresión.</p> <p>.....</p> <p>Llame a Apoyo de Postparto Internacional al 800-944-4773 o visite el sitio en la red <a href="http://www.postpartum.net">www.postpartum.net</a> para apoyo adicional.</p>	
<p>Considere su salud sexual y piense si le gustaría tener más niños.</p> <p>¡Importante! Usted puede quedar embarazada antes de que regrese su ciclo menstrual, aunque esté amamantando.</p>	<p><b>Pregunte a su proveedor de servicios médicos sobre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cuando reanudar las relaciones sexuales</li><li>• Espacio entre sus niños y opciones para el control de la natalidad</li><li>• Obtenga una receta si es necesario</li><li>• Planee su próximo embarazo</li></ul> <p>.....</p> <p><b>Hable con su pareja sobre planificación familiar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desida sobre métodos de control de la natalidad que funcionen para los dos</li></ul>	

## Una guía para su revisión postparto a las seis semanas (cont.)

Pérdida de Peso	Cosas que hacer	Sus Notas
Muchas mujeres quieren bajar de peso después de su embarazo. Una dieta sana y ejercicio le ayudarán a bajar de peso sanamente.	<p><b>Pregunte a su proveedor de servicios médicos sobre los límites de su peso ideal.</b></p> <p>.....</p> <p><b>Bajar de peso poco a poco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma 5 comidas pequeñas al día</li> <li>• Tome bastante agua</li> <li>• Coma cuando tenga hambre. Deje de comer cuando esté satisfecho.</li> <li>• Sea paciente con la pérdida de peso</li> <li>• Encuentre a alguien que la apoye</li> </ul>	

Nutrición	Cosas que hacer	Sus Notas
Una dieta sana es importante para una buena salud antes, durante y después del embarazo y mientras que esté dando pecho.	<p><b>Hable con su proveedor de servicios médicos sobre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar con sus vitaminas prenatales o multivitaminas con ácido fólico</li> <li>• Otra nutrición o inquietudes sobre su dieta</li> </ul> <p>.....</p> <p><b>Opte por comidas sanas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma frutas y verduras abundantemente</li> <li>• Coma granos enteros abundantemente</li> <li>• Elija leche sin grasa y productos bajos en grasa</li> <li>• Elija carne baja en grasa</li> </ul> <p><b>Continúe llendo a WIC para sus clases de nutrición y cheques de WIC para usted y su salud.</b></p>	

Ejercicio	Cosas que hacer	Sus Notas
Actividad física habitual debe ser parte importante en la vida de todos. Empiece a ejercitarse gradualmente después de dar a luz.	<p><b>Hable con su proveedor de servicios médicos sobre su programa de ejercicio y el nivel que es adecuado para usted.</b></p> <p>.....</p> <p><b>Manténgase activo!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar es un ejercicio bueno para la mayoría de las madres nuevas</li> <li>• Construya huesos fuertes haciendo ejercicios poniendo peso en su cuerpo tales como caminar, bailar y subir escaleras</li> <li>• Apague la TV</li> <li>• Si está dando pecho, amamanate antes de hacer ejercicio así su pecho está más cómodo</li> </ul>	

Preguntas para su proveedor de servicios médicos
1) _____
2) _____
3) _____
4) Pida cualquier resultado disponible de sangre (como hemoglobina o hematocrito) para llevar a WIC. _____