

# ATENCIÓN PRENATAL + POSPARTO



## SU SALUD AYUDA A LA SALUD DE SU BEBÉ.

**QUÉ:** una visita de bienestar al médico se conoce como atención preventiva. Las visitas preventivas son especialmente importantes durante su embarazo y después de que nazca su bebé.

**POR QUÉ:** estas citas le dan la oportunidad de hacer cualquier pregunta sobre su cuidado o el de su bebé. También les dan a los médicos la oportunidad de detectar problemas temprano y tratarlos antes de que se vuelvan más serios.

**CUÁNDO:** para embarazos normales y saludables, deberá consultar a su médico una vez al mes durante los primeros tres meses (llamado trimestre). Durante el segundo trimestre, debe programar citas cada dos semanas. Después de eso, debe ver a su médico semanalmente hasta que nazca su bebé. Es importante asistir a estas citas para que su médico pueda verificar cualquier problema que pueda afectarla a usted o a su bebé.

También es importante consultar a su médico entre 7 y 84 días después de que nazca su bebé. Este se conoce como control posparto. Su médico querrá información honesta sobre cómo se siente, cómo se está recuperando su cuerpo del parto y si tiene alguna inquietud acerca de ser una nueva madre.

### Cuándo llamar al médico

Para la mayoría de las mujeres, el embarazo es un momento feliz y emocionante. Si está comiendo sano, hace ejercicio regularmente y asiste a sus chequeos prenatales, todo debería estar bien. Pero si nota alguna de estas señales de advertencia, llame a su médico:

- Sangrado o pérdida de fluidos
- Una disminución en los movimientos del bebé
- Visión borrosa
- Mareos
- Calambres, dolor de estómago o dolor de espalda agudo
- Vómitos o diarrea
- Dolores de cabeza frecuentes o constantes
- Fiebre o escalofríos
- Contracciones regulares antes de las 37 semanas
- Dolor o ardo al orinar
- Hinchazón en su cara, dedos y pies

### MIENTRAS ESTÁ EMBARAZADA

- 1 NO FUME.** Transmite nicotina y químicos que causan cáncer a su bebé. También aumenta el riesgo de aborto espontáneo y muerte infantil.
- 2 ¡APLÍQUESE LAS VACUNAS TDAP Y CONTRA LA GRIPE!** Hable con su médico sobre las vacunas. Proteja a su bebé, a usted misma y a los demás.
- 3 NO BEBA ALCOHOL NI CONSUMA DROGAS.** Incluso una pequeña cantidad de estas sustancias puede ser muy dañina para su bebé.
- 4 NO TENGA CONTACTO CON LA ARENA PARA GATOS O MASCOTAS ROEDORES.** La arena para gatos puede causar una afección llamada toxoplasmosis, que puede dañar a su bebé. La orina o los excrementos de los roedores pueden causar un virus que también es muy peligroso para su bebé.
- 5 NO COMA PESCADOS CON ALTOS NIVELES DE MERCURIO.** Esto incluye pez espada, caballa real, tiburón y blanquillo.

 MetroPlusHealth

METROPLUS.ORG 1.800.303.9626



# ATENCIÓN PRENATAL + POSPARTO

## CUIDE DE SU BEBÉ ANTES Y DESPUÉS DEL PARTO

ANTES		DESPUÉS		
NUTRICIÓN	CONTROLES	CUIDADO DE LAS NUEVAS MAMÁS	LACTANCIA MATERNA	CONTROLES
 <p>Beba mucha agua, tome vitaminas prenatales y haga ejercicio regularmente. Debe comer muchas frutas y verduras, pero tenga cuidado de no "comer por dos". Ese mito puede conducir a problemas de salud durante el embarazo.</p>	 <p>Las visitas regulares a su médico ayuda a hacer un seguimiento del progreso de su embarazo. También puede obtener vacunas, consejos nutricionales, ecografías y exámenes de detección.</p>	 <p>Su cuerpo atraviesa varios cambios después del parto. Descanse tanto como pueda, beba mucha agua y mantenga su fuerza con refrigerios y comidas nutritivas. Pídale a un familiar que la ayude con los otros niños y la preparación de las comidas.</p>	 <p>La leche materna es fácil de digerir para los bebés. Ayuda a protegerlos de enfermedades mientras sus cuerpos aún son frágiles. La lactancia materna también es buena para su salud. Las clases o la orientación individual pueden ayudarla a usted y a su recién nacido con este importante proceso.</p>	 <p>Programe una visita posparto con su médico entre 7 y 84 días después del parto. Este es un buen momento para discutir cualquier inquietud que tenga sobre molestias físicas, aumento de peso, lactancia, depresión posparto u otros problemas.</p>

## DEPRESIÓN POSPARTO

### ¿Cómo sé si tengo depresión?

El llanto, el mal humor, la ansiedad y el estrés son comunes en las primeras semanas después del parto. Pero si estos sentimientos duran más que eso o si se siente enojada e incapaz de funcionar, es hora de obtener ayuda profesional de inmediato.

### ¿Qué causa la depresión posparto?

Los cambios hormonales dramáticos, la falta de sueño y la adaptación para tener un recién nacido tienen un gran efecto en las emociones de una nueva madre. Algunas mujeres son propensas a tener depresión posparto.

### ¿Cómo se trata la depresión posparto?

Dependiendo de sus síntomas, su médico puede recomendarle asesoramiento sobre salud mental, medicamentos o ambos.



### COMPLETE EL CUESTIONARIO DE SALUD DEL PACIENTE (PHQ-9)

Muéstresele a su médico en su próxima consulta. Sus respuestas a estas preguntas le ayudarán a iniciar una conversación sobre su salud emocional, ¡que es tan importante como su salud física!

## RECOMPENSAS PARA MIEMBROS DE METROPLUS\*

Los miembros de MetroPlus pueden ganar puntos por realizar ciertas actividades de salud y bienestar, y luego usar esos puntos para comprar artículos del catálogo de recompensas. Puede visitar [metroplusrwards.org](http://metroplusrwards.org) en cualquier momento o llamarnos al **1.800.510.3944** (TTY: 1.844.488.9723), de lunes a viernes de 8 A.M. a 8 P.M.



Si desea obtener más información sobre el Plan de Salud MetroPlus, llame al **1.800.303.9626 (TTY: 711)**  
De lunes a viernes, de 8 A.M. a 8 P.M. • Sábados, de 9 A.M. a 5 P.M.

\*Actualmente, los planes de salud MetroPlusHealth Medicaid, CHP, CSS, Partnership in Care, HARP, EP, QHP, SHOP, y Medicare son elegibles para el programa de Recompensas.  
• MKT 21.0375