

# Qué esperar en su visita posparto



**Realidad: una visita posparto también se puede llamar "chequeo posparto", "chequeo a las seis semanas" o algo similar. Estos son los mismos, así que asegúrese de programar uno, es posible que necesite más de uno.**

## ¿QUÉ ES UNA VISITA POSPARTO?

Una visita posparto es una cita médica que se realiza después del parto para asegurarse de que se esté recuperando bien. Esta visita es muy importante porque le ayudará a seguir estando saludable. ¡Siga leyendo para obtener más información sobre lo que ocurre en este chequeo!

## ¿CUÁNDO DEBO TENER ESTA VISITA?

Debe consultar a su proveedor médico antes de que su bebé tenga seis semanas. Es posible que algunos proveedores quieran verlo antes para asegurarse de que esté sana.

## ¿ES IMPORTANTE QUE VAYA?

¡Sí! Tener un bebé es difícil. Sentirá muchos cambios físicos y emocionales después de dar a luz. Su visita posparto ayudará a su proveedor a brindarle la ayuda que necesita para tener un comienzo saludable con su bebé. Es importante que asista a su visita de posparto, incluso si se siente bien, porque las nuevas mamás pueden correr el riesgo de tener problemas de salud graves. ¡Deje que su equipo de atención médica lo apoye! Su equipo se preocupa por su salud antes, durante y después de su embarazo.

## ¿CÓMO PROGRAMO UNA CITA?

Asegúrese de preguntarle a alguien de su equipo de atención sobre la programación de su visita posparto antes de salir del hospital después del nacimiento de su bebé. ¡Pueden ayudarlo a programar una cita y agregarla a su calendario como recordatorio!

## ¿DEBEN IR TODAS LAS MAMÁS A UNA VISITA POSPARTO?

¡Sí! Las visitas posparto son importantes para todas las mamás, incluso si han dado a luz antes. Son especialmente importantes para las mamás que tuvieron una pérdida debido a:

- Aborto espontáneo: cuando un bebé muere en el útero antes de las 20 semanas
- Muerte fetal: cuando un bebé muere en el útero después de 20 semanas
- Muerte neonatal: cuando un bebé muere en los primeros 28 días de vida

## ¿QUÉ PASARÁ EN ESTA CITA?

¡La visita posparto se trata de USTED! El proveedor está ahí para ayudarlo y no para juzgarlo. Está bien contarle cualquier inquietud que pueda tener para obtener el apoyo que necesita. Aquí hay algunas cosas que su proveedor puede discutir en su visita posparto:

- Qué tan bien se está recuperando después de dar a luz (posible examen de los senos y pélvico)
- Pruebas de laboratorio, si es necesario
- Un chequeo de sangrado posparto
- Depresión posparto y ansiedad / sentirse triste y preocupada
- Sus senos y la alimentación infantil
- Sexo y anticoncepción / anticonceptivos
- Su sistema de apoyo en casa y en la comunidad
- Recursos o apoyo que puede resultarle útil (visitas domiciliarias, recursos comunitarios, apoyo a la lactancia, etc.)
- Un seguimiento de cualquier complicación del embarazo, como presión arterial alta, diabetes (niveles altos de azúcar en sangre) y anemia.

## PREGUNTAS QUE DEBE HACER EN SU VISITA

- ¿Cuánto tiempo debo esperar para tener relaciones sexuales después de dar a luz?
- ¿Qué tan pronto después de dar a luz puedo quedar embarazada de nuevo?
- Me he estado sintiendo muy estresado y ansioso.  
¿Me puede ayudar con esto?
- ¿Quién puede ayudarme con preguntas sobre la lactancia materna?
- ¿Tiene recursos para que mi pareja apoye la crianza de los hijos?
- ¿Cuándo es seguro comenzar a hacer ejercicio nuevamente?
- ¿Alguien de mi equipo de atención puede visitarme en casa para controlarme a mí y al bebé?
- ¡Los suministros para bebés son caros!  
¿Hay algún recurso para ayudarme?
- ¿Necesito alguna vacuna después de tener a mi bebé?
- ¿Debo comer algunos alimentos para mejorar mi salud?

eliminando el racismo  
empoderando a las mujeres

**ywca**

Kalamazoo

**cradle**  
KALAMAZOO

