

# Plan de cuidado *Postparto* para:

Tipo/Fecha de parto:

Usa este plan de cuidado postparto para comenzar a conversar sobre cuidados importantes después del parto con tu equipo de salud. Este documento debe completarse con tu proveedor y actualizarse en cada cita.



Actualizado (fecha de hoy)

## Mi equipo de cuidado

Estos servicios están aquí para que los uses como apoyo continuo:

	Nombre del proveedor	Número de teléfono/Contacto/Información
Mi médico/Partera/Proveedor		
Proveedor de cuidados de salud		
Pediatra de mi bebé/Proveedor		
Mi doula/Coordinador de cuidados		
Mi equipo de lactancia		
Mi especialista en salud mental		
Trabajador social/ Administrador de caso		

## Pedir ayuda

Este es mi contacto de emergencia: (Nombre/Instalación)

Contactaré a esta persona para que cuide de mi recién nacido si debo ir al hospital:

### Busca atención médica de emergencia o llama al 911

*Infórmale que estás embarazada o que has dado a luz*  
*Sentimientos*

- Extremadamente preocupada todo el tiempo.
- Ves o escuchas cosas que otras personas no notan.
- Piensas hacerte daño a ti misma o lastimar a otras personas

*Cambios en el cuerpo*

- De repente te sientes muy cansada o débil.
- Dificultad para respirar y/o dolor en el pecho.
- Dolor de cabeza severo y/o cambios en la visión.
- Mareos, desorientación, desmayo o convulsiones.
- Si tu presión arterial es mayor que 160 (número superior) o 110 (número inferior).

### Llama a tu proveedor de atención médica

*No esperes a horas de oficina. Si no puedes contactar a alguien, llama al 911.*

*Sangrado*

- Empapas uno o más protectores en una hora.
- Coágulos más grandes que un huevo o expulsas tejido.

*Dolor o hinchazón*

- Dolor de cabeza que no desaparece o que empeora con el tiempo.
- Mucho dolor que no desaparece, como en el pecho o en el estómago
- Hinchazón, por ejemplo, en el rostro, las manos, los pies o en las piernas.

-Si tuviste una cesárea, la incisión está abierta, roja, presenta secreciones, no parece estar sanando o el dolor no se alivia con medicamentos.

*Cambios en el cuerpo*

- Si tu presión arterial es igual a o mayor a 140-159 (número superior) o 90-109 (número inferior).
- Fiebre de 100.4°F o más.
- No poder beber por 8 horas o comer por 24 horas.

*Mal olor*

-El flujo vaginal (fluido, humedad) huele mal.

**Puedes encontrar signos y síntomas adicionales en: [NewMomHealth.com/help](https://www.newmomhealth.com/help)**

**Es importante reconocer las señales de advertencia de la salud materna que requieren atención urgente.**

Consulta todos los signos y síntomas de advertencia de la salud materna, con detalles sobre a quién contactar en [newmomhealth.com/help](https://www.newmomhealth.com/help).

## Citas

Mi próxima cita para revisar y actualizar este documento será:

Otras citas con miembros del equipo de cuidado pueden incluir:

	Fecha	Hora	Tipo de cita
Mi médico/Partera/Proveedor			
Pediatra de mi bebé/Proveedor			
Lactancia			
Enfermera			
Doula/Visitador a domicilio			
Trabajador social			

**Telemedicina/Cuidados virtuales** ¿Es posible recibir apoyo virtual? (Haz un círculo) **Sí/No**  
Para obtener más detalles sobre una visita virtual, consulta [newmomhealth.com/telehealth](http://newmomhealth.com/telehealth)

Saber quién es parte de tu equipo de atención médica es importante. Consulta [NewMomHealth.com/MyCareTeam](http://NewMomHealth.com/MyCareTeam) para una visión general del equipo de atención médica al que podrás tener acceso durante tu embarazo y postparto.

Preguntas o inquietudes sobre mis visitas, proveedores u horarios de las citas:

## Medicamentos

Podría necesitar estos medicamentos luego del parto si es necesario y siguiendo las recomendaciones de mi equipo de atención médica.

Notas (información sobre cuánto, cuándo y durante cuánto tiempo tomar los medicamentos)

Motrin/Ibuprofeno/Tylenol para el dolor	
Vitaminas prenatales/Multivitaminas para mi salud general	
Ablandador de heces para evacuar	
Suplemento de hierro para la anemia (niveles bajos de hemoglobina)	
Medicación para la depresión/ansiedad	
Antibióticos para tratar una infección	
Lovenox para evitar coágulos de sangre	
Metformina para la diabetes (hiperglucemia)	
Insulina para diabetes (hiperglucemia)	
Medicación para la tiroides para problemas de tiroides	
Medicación para la hipertensión (procardia, labetalol) para tratar la presión arterial alta	
Otro: Rellenar	

## Apoyo para mí

Consulta el [documento de planificación postparto](#) para obtener una guía personalizable en la que podrás rellenar qué tipo de apoyo piensas recibir después del parto.

### ¿Qué apoyo necesito durante las primeras semanas luego de tener a mi bebé?

Detalla los recursos en las casillas de más abajo y solicita más información de ser necesaria.

Alimentos		Vivienda	
Tareas domésticas		Internet	
Guardería		Medicaid	
Cuidado del bebé		WIC	
Transporte		Extractores de leche	
Terapia		Pañales/Fórmula	
Electricidad		Otro	

### Apoyo para padres primerizos

Tener personas que te apoyen durante el período de postparto es importante. ¿Quiénes son aquellas personas cercanas que podrían ayudarte durante este período?

### Compartir mi historia

Compartir tu experiencia y hablar sobre historias de nacimiento puede ser de gran ayuda. ¿Hay algo que quisieras que tu equipo de salud sepa?

## Más información

Quisiera más información sobre:

- |                                                        |                                                         |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Recuperación de un parto vaginal | <input type="radio"/> Salud mental/Bienestar            |
| <input type="radio"/> Recuperación de una cesárea      | <input type="radio"/> Lactancia                         |
| <input type="radio"/> Salud mental postparto           | <input type="radio"/> Cambio en las relaciones          |
| <input type="radio"/> Fisioterapia de suelo pélvico    | <input type="radio"/> Métodos anticonceptivos           |
| <input type="radio"/> Dejar de fumar                   | <input type="radio"/> Diabetes gestacional              |
| <input type="radio"/> Abuso de sustancias              | <input type="radio"/> Hipertensión/Condiciones crónicas |
| <input type="radio"/> Habilidades de crianza           | <input type="radio"/> Nutrición y alimentación          |
| <input type="radio"/> Sueño seguro                     | <input type="radio"/> Otro: _____                       |

**¿Cuáles son tus prioridades para conversar con tu equipo de salud?**



Para más información, visita  
**NewMomHealth.com**  
y **SaludMadre.com**

Desarrollado por 4th Trimester Project en UNC-Chapel Hill. Esta publicación está respaldada por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los EE. UU. como parte de un subsidio que asciende a \$10,216,885 con 0% de porcentaje financiado con fuentes no gubernamentales. El contenido es de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales ni un apoyo de HRSA, HHS o el gobierno de los EE. UU.

# Apoyo y cuidados *para ti*







## Para madres primerizas y aquellas personas que las quieren



### NewMomHealth.com

ofrece información sobre cuidado personal postparto escrita por expertas. Es una plataforma diseñada por madres para madres primerizas.

NewMomHealth.com ofrece información de salud gratuita basada en evidencia y apoyo durante la transición a la maternidad. El sitio incluye temas postparto como:

-  **Cuándo pedir ayuda**
-  **Recuperación física**
-  **Cuidado del bebé**
-  **Conectar con otros padres**
-  **Cómo regresar al trabajo y/o a la escuela**
-  **Relaciones y apoyo de la pareja**

Este recurso de cuidado personal postparto está disponible en español en SaludMadre.com. Encuentra información y apoyo para ti y tu familia. Traer un hijo al mundo puede ser un cambio para toda la familia y muchas parejas pueden sentir ansiedad postparto. No estás sola.

## Tú importas.

Conversa con tu proveedor de cuidados y conoce los signos de advertencia de la salud materna en [NewMomHealth.com/Hear-Her](https://www.newmomhealth.com/hear-her).



### Recibir apoyo para tu salud mental es muy importante.

Si te sientes así más de la mitad de los días o casi todos los días, asegúrate de hablar con alguien de confianza.

#### En las últimas dos semanas, qué tan a menudo te has sentido:

##### Con poco interés o sin ganas de hacer cosas

- Nunca /  Varios días /
- Más de la mitad de los días /  Casi todos los días

##### Triste, deprimida o desesperada

- Nunca /  Varios días /
- Más de la mitad de los días /  Casi todos los días

##### Nerviosa, ansiosa o con ataques de nervios

- Nunca /  Varios días /
- Más de la mitad de los días /  Casi todos los días

##### Incapaz de detener o controlar tus preocupaciones

- Nunca /  Varios días /
- Más de la mitad de los días /  Casi todos los días

#### Postpartum Support International

ofrece información sobre salud mental y apoyo gratuitos. Escribe al 800-944-4773 (inglés) o al 971-203- 7773 (español).



Para más información, visita [NewMomHealth.com](https://www.newmomhealth.com) y [SaludMadre.com](https://www.saludmadre.com)

#### NewMomHealth.com/MyPostpartumPlan

Desarrollado por el Proyecto del 4to Trimestre en UNC-Chapel Hill. Esta publicación está respaldada por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los EE. UU. como parte de un subsidio de un total de \$10,216,885 con 0% de porcentaje financiado con fuentes no gubernamentales. Esta publicación está respaldada por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los EE. UU. como parte de un subsidio que asciende a \$10,216,885 con 0% de porcentaje financiado con fuentes no gubernamentales.