



Pasaporte posparto:

Una guía para mantenerse sana
después de dar a luz

La información de este pasaporte la ayudará a obtener más información sobre este tema. No tiene como objetivo reemplazar a su proveedor de atención médica o el de su hijo(a). Si tiene preguntas, hable con su proveedor de atención médica o el de su hijo(a). Si necesita ver a su proveedor de atención médica o al de su hijo(a) debido a algo que haya leído en esta información, comuníquese con su proveedor de atención médica o el de su hijo(a). Nunca deje de recibir atención médica ni espere para recibirla por algo que haya leído en este material.



COLOQUE UNA FOTO AQUÍ



¡Felicidades! Le damos la bienvenida maternidad

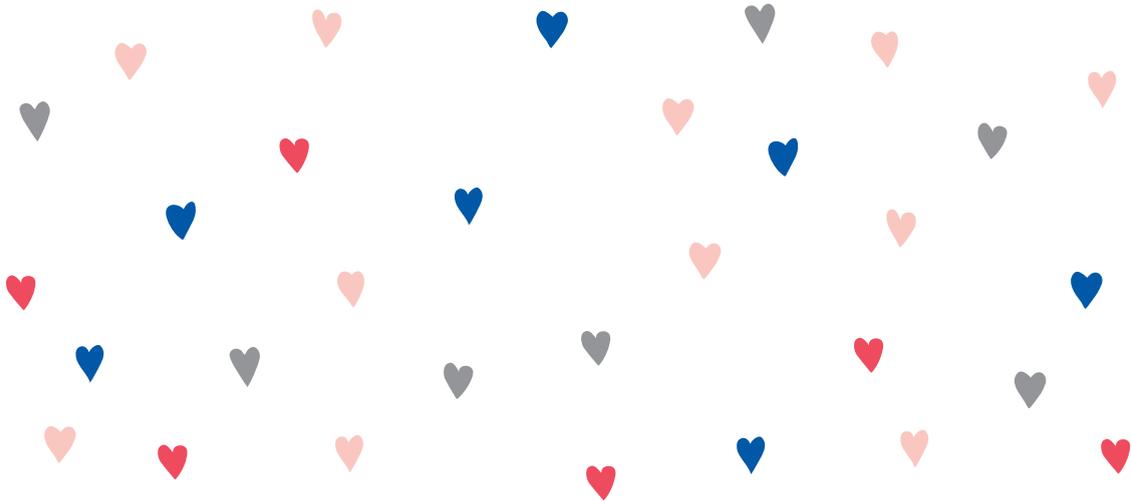
Este pasaporte le servirá de guía para mantenerse sana después de dar a luz. Cuidarse a usted misma la ayudará a cuidar mejor a su bebé.

Su nombre: _____

Nombre del bebé: _____

Cumpleaños del bebé: _____

Peso del bebé al nacer: _____



MI POSPARTO

Equipo de atención

Tenga a mano la información de contacto tanto de su ginecólogo/obstetra como del pediatra de su bebé para poder contactarlos fácilmente en caso de que tenga alguna pregunta o para programar una cita de seguimiento cuando sea necesario.

MI PROVEEDOR/CLÍNICA (GINECÓLOGO/OBSTETRA)

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

PROVEEDOR/CLÍNICA DE MI BEBÉ (PEDIATRA)

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

MI POSPARTO

Sistema de apoyo

MI DOULA

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

MI APOYO PARA LA LACTANCIA

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

MI PROVEEDOR DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

FAMILIAR O AMIGO QUE SERÁ MI PERSONA DE APOYO

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

FAMILIAR O AMIGO QUE SERÁ MI PERSONA DE APOYO

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____



Periodo de posparto resumido



¿Qué es el posparto?

El posparto es el periodo tras haber dado a luz. La mayoría de las veces, el periodo posparto comprende las primeras seis a ocho semanas después del parto, o hasta que el cuerpo regresa a su estado anterior al embarazo.¹

Su cuerpo atraviesa muchos cambios físicos y emocionales durante este periodo. Si tiene alguna pregunta o inquietud durante el posparto, contáctese con su equipo de atención o su sistema de apoyo.

Estos son algunos cambios que debe tener en cuenta:

CAMBIOS FÍSICOS

- Dolor perineal
- Dolores posparto
- Flujo vaginal
- Congestión mamaria
- Dolor en el pezón
- Hinchazón
- Hemorroides



CAMBIOS EMOCIONALES

- Sentirse estresada y abrumada
- Tristeza y depresión posparto
- Cambios en la relación
- Estrés relacionado con regresar al trabajo



Escanee este código QR para obtener más información.

FUENTE: MARCH OF DIMES



Bright Start®

El programa Bright Start® de AmeriHealth Caritas DC es un lugar seguro para hacer preguntas y obtener el apoyo que se merece durante todo el embarazo y después de dar a luz.

Escanee el código QR para obtener más información sobre Bright Start y los recursos disponibles.

¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese con Bright Start al **1-877-759-6883**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. Si tiene una emergencia médica, llame al 911.



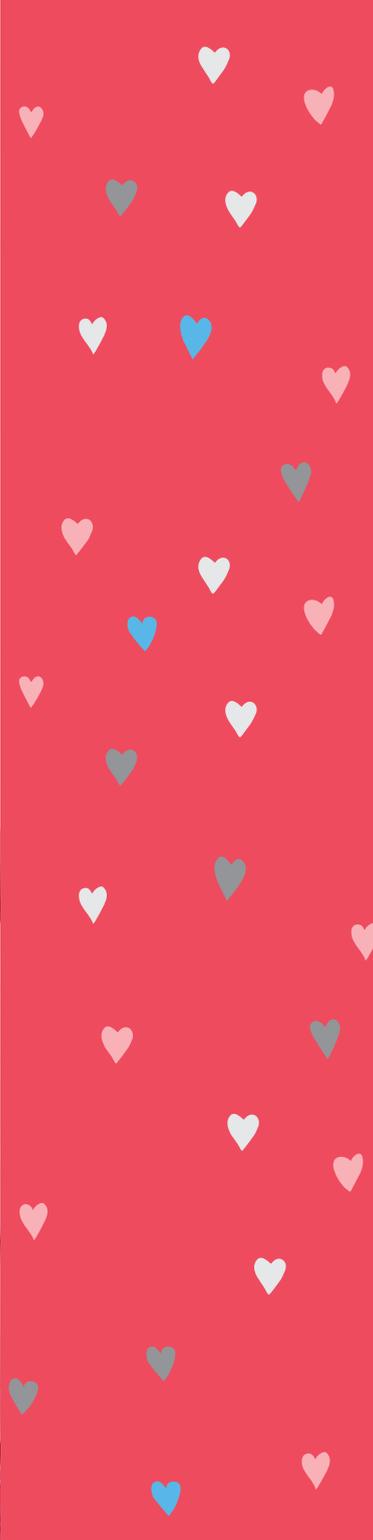
¿SABÍA QUE...?

- Las madres negras tienen **más probabilidades** de presentar complicaciones relacionadas con el embarazo.²
- Las madres negras tienen entre **tres y cuatro veces más probabilidades** de morir que las madres blancas por complicaciones relacionadas con el embarazo.³

Es importante plantear cualquier preocupación en materia de salud a su equipo de atención médica. Su salud y su opinión importan.

DE
3 A 4
VECES
MÁS
PROBABLE





Afrontar los pequeños y grandes cambios

Esté atenta a los signos y síntomas⁴ urgentes de alerta materna en el año posterior al parto. Debe buscar atención médica de inmediato si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza que no desaparece o que empeora con el tiempo.
- Mareos o desmayos.
- Cambios en la visión.
- Fiebre de 100.4 °F o más.
- Hinchazón extrema de las manos o la cara.
- Pensamientos sobre hacerse daño a usted misma o a su bebé.
- Dificultad para respirar.
- Dolor en el pecho o taquicardia.
- Náuseas intensas y vómitos.
- Dolor abdominal intenso que no desaparece.
- Sangrado o flujo vaginal.
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor intensos en la pierna o el brazo.
- Cansancio abrumador.



¿SABÍA QUE...?

Más del 80% de las muertes relacionadas con el embarazo en los Estados Unidos se pueden prevenir.³



Responda a sus preocupaciones en materia de salud como si su vida dependiera de ello, ¡porque así es!

Chequeos posparto

¿Qué es un chequeo posparto y por qué es importante?

Un chequeo posparto es un **chequeo médico que se realiza después de tener un bebé** para asegurarse de que se está recuperando bien tras haber dado a luz. Aunque se sienta bien, es importante que asista a todos sus chequeos posparto. Esto le permitirá expresar sus preocupaciones a su equipo de atención y detectar los signos de alerta de problemas de salud graves.⁵

¿Cuándo debe hacerse un chequeo posparto?

Debe acudir a su ginecólogo/obstetra dentro de las **tres semanas después de dar a luz**. Se deben programar chequeos adicionales según sea necesario antes de un chequeo final alrededor de las 12 semanas después de dar a luz.⁶

**CALENDARIO
DE
CHEQUEOS
POSPARTO**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



¿Qué sucede en un chequeo posparto?

Su ginecólogo/obstetra:

- Le controla la presión sanguínea, el peso, los senos y el vientre.
- Le hace un examen pélvico.
- Controla cualquier problema de salud que haya tenido durante el embarazo.
- Se asegura de que sus vacunas estén al día.

Temas sugeridos para analizar con su ginecólogo/obstetra en un chequeo posparto:

- Sentimientos sobre ser una madre primeriza (o madre de varios niños).
- Su experiencia con respecto al parto y el periodo posparto.
- Cómo controlar las afecciones de salud que tiene, como presión sanguínea alta o diabetes, entre otras.
- Preguntas sobre la lactancia materna.
- Opciones de planificación familiar y anticoncepción.

Conozca sus derechos

Puede hacer que su pareja u otro integrante de su equipo de apoyo acuda a las citas con usted para ayudarla a abogar por sus necesidades y abordar sus preocupaciones.

¿Necesita transporte para su chequeo posparto?

Llame al **1-800-315-3485** para programar su viaje. Llame tan pronto como sepa que necesitará que la lleven o con al menos 48 horas de anticipación cuando sea posible.

Depresión posparto

La llegada de un bebé al mundo es un momento emocionante y alegre. Sin embargo, ser padre o madre también puede ser agobiante y abrumador. La tristeza posparto es frecuente, pero algunas madres pueden sufrir una forma de **depresión más grave y duradera**, conocida como depresión posparto.

¿Es tristeza o depresión posparto?

Tristeza posparto

- Comienza a los pocos días de dar a luz y desaparece por sí sola en un par de semanas.
- Se siente inquieta o ansiosa.
- Se muestra impaciente o malhumorada.
- Lloro sin motivo.
- Siente que "hoy no soy yo misma".
- Le resulta difícil concentrarse.
- Tiene cambios de humor.
- Siente tristeza.

Depresión posparto

- Suele comenzar entre 1 y 3 semanas después de dar a luz o en cualquier momento hasta pasado un año; necesita tratamiento para mejorar.
- Siente culpa, tristeza o pánico abrumadores.
- Tiene miedo de quedarse sola.
- Lloro, tiene ansiedad o se preocupa demasiado.
- Se siente desesperanzada o como si no fuera lo suficientemente buena.
- Se siente sin energía y tiene dificultades para concentrarse.
- Tiene aumento o pérdida de peso, o cambios de apetito.
- Tiene pensamientos aterradores sobre usted o su bebé.



¿SABÍA QUE...?



1 de cada 8 mujeres presenta sentimientos de depresión posparto.⁸ Es algo común y tratable.

Si cree que puede tener depresión posparto, hable con su obstetra/ginecólogo lo antes posible. La ayudarán a obtener el tratamiento que necesita.





GAÑE
\$25
EN RECOMPENSAS



Programa de Recompensas Saludables

¡Puede obtener recompensas si va a sus visitas posparto y toma medidas para mantenerse sana! **Gane \$25** en recompensas cuando tenga una cita con su ginecólogo/obstetra entre 1 y 12 semanas después de dar a luz. El Programa de Recompensas Saludables de AmeriHealth Caritas DC le permite elegir tarjetas de regalo de las siguientes tiendas:



Escanee este código QR para obtener más información y comenzar.



Apoyo emocional al alcance de la mano

Mediante AmeriHealth Caritas DC, tiene acceso a apoyo emocional y asesoramiento en salud mental las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de mensajes de texto.*

Las personas inscritas que tengan 13 años o más pueden utilizar Headspace para acceder a cientos de ejercicios guiados de meditación y atención plena, o chatear con un orientador de apoyo emocional en cualquier momento y en cualquier lugar, todo desde la aplicación.

Ingrese en <http://work.headspace.com/amerihealth/member-enroll> para comenzar.

Si necesita ayuda inmediata, estos son otros recursos disponibles para usted sin costo alguno:

- **Línea de ayuda para casos de suicidio y crisis:** 988
- **Postpartum Support International:** 1-800-944-4773
- **Línea directa nacional de salud mental materna:** 1-833-943-5746

*Pueden aplicarse tarifas estándar por mensajes y datos.

Su salud mental importa y estamos aquí para cuando nos necesite.



Escanee este código QR para obtener más información sobre nuestros servicios de salud del comportamiento.



Abogar por su salud

Es normal sentirse abrumada y ansiosa en las citas con el proveedor de atención médica, pero hay formas de abogar por usted misma.

Consejos para hablar con un profesional de atención médica y asegurarse de que escucha su opinión:

- Informe al profesional de atención médica qué medicamentos está tomando o ha tomado recientemente.
- Asegúrese de decirle que estuvo embarazada en el último año.
- Tome notas y haga más preguntas sobre cualquier cosa que no haya entendido.
- Ejemplos de preguntas que puede hacer:
 - ¿Qué pueden significar estos síntomas que estoy teniendo?
 - ¿Hay alguna prueba que pueda hacerme para descartar un problema grave?
 - ¿En qué momento debo considerar ir a la sala de urgencias o llamar al 911?

Ejemplos de cómo hablar sobre sus preocupaciones:

- He estado teniendo _____ (Síntomas)
que se siente(n) como _____ (Describe los síntomas en detalle)

- y ha(n) estado durando _____ (Cantidad de horas/días)
- Conozco mi cuerpo y esto no se siente normal.
- ¿Qué debo esperar de _____? (Medicamentos)
- ¿Qué podría experimentar mi cuerpo en las próximas semanas o meses?

Confíe en usted misma y no tenga miedo de hablar.



Lactancia

¡Amamantar es una de las mejores cosas que puede hacer por su bebé! Les permite crear un vínculo y, al mismo tiempo, transmitirle nutrientes a su bebé. En Washington, DC, tiene derecho a amamantar a su bebé en cualquier lugar.

Los bebés solo pueden tomar leche materna durante los primeros seis meses después del nacimiento. **La fórmula infantil es una alternativa saludable para las madres que no pueden amamantar o que deciden no hacerlo.** A los seis meses, puede comenzar a darle a su bebé alimentos blandos y en puré mientras continúa con la lactancia.⁹ Para las madres que no pueden amamantar o que deciden no hacerlo, la fórmula infantil es una alternativa saludable. Si bien la lactancia materna tiene muchos beneficios para usted y su bebé, lo más importante es que su bebé se alimente y esté sano.

Hable con su ginecólogo/obstetra o llame a Bright Start al **1-877-759-6883** para obtener recursos o ayuda. Pueden ayudarla a contactarse con recursos relacionados con la lactancia y el posparto, como extractores de leche, asientos de seguridad y pañales. También pueden remitirla a un especialista en lactancia.

La lactancia será un proceso de aprendizaje tanto para usted como para su bebé. No hay una posición correcta para amamantar. Antes de comenzar, responda las siguientes preguntas:

1. ¿Se siente cómoda?
2. ¿La cabeza y el cuerpo de su bebé están en línea recta?
3. ¿Está sosteniendo a su bebé cerca de usted, mirando hacia su pecho?

No tenga miedo de pedir ayuda a su ginecólogo/obstetra.



Escanee este código QR para conocer las diferentes posiciones de lactancia.

FUENTE: MAYO CLINIC



Nutrición

Una buena nutrición es fundamental para las madres primerizas y quienes van a dar a luz. La forma en que nutre su cuerpo es importante para su salud y, si está en periodo de lactancia, para el crecimiento y el desarrollo de su bebé.

Estos son algunos de los mejores alimentos posparto que no deben faltar en su lista de compras semanal:

- Verduras, incluidas las de hoja verde, pimientos, brócoli, aguacates, zanahorias, col rizada, batatas, tomates, apio y repollo.
- Frutas, como cítricos, frutos rojos, mangos, melón, manzanas y bananas.
- Cereales integrales, como avena, quinoa, arroz integral y pan integral.
- Proteínas magras o bajas en grasas, como pescado, aves, tofu, frijoles, semillas, frutos secos, lentejas, edamame y carne de res magra.
- Lácteos bajos en grasa o descremados, como yogur, leche, queso y huevos.

AmeriHealth Caritas DC ofrece comidas a domicilio y otros programas de nutrición a las personas inscritas elegibles. Comuníquese con Bright Start al **1-877-759-6883** para obtener asistencia alimentaria.



Escanee este código QR para obtener más información sobre la nutrición posparto.

FUENTE: WHAT TO EXPECT



Vuelta al trabajo

Volver al trabajo puede causar mucha ansiedad cuando tiene un bebé en casa. Asegúrese de planificar con anticipación para que la transición sea lo más fluida posible.

Cosas a tener en cuenta:

- Preparativos respecto al cuidado infantil
- Lactancia
- Su salud mental y física

Si todavía está amamantando, tiene derechos en el lugar de trabajo. Su empleador debe proporcionarle un tiempo razonable de descanso diario no remunerado para que pueda extraerse leche y disponer de un área privada designada para ello.¹⁰



Si necesita ayuda para el cuidado de sus hijos, escanee este código QR para obtener información sobre el Programa de Cuidado Infantil Subsidiado del DC.

FUENTE: DEPARTAMENTO DE SERVICIOS HUMANOS DEL DC



Hitos del desarrollo del bebé

Esta increíble transición de recién nacido a niño pequeño lleva solo 12 meses. Cada bebé se desarrolla a su propio ritmo, pero estos son algunos hitos provisionales que puede tener en cuenta en el maravilloso primer año de su bebé.

Fecha de la primera sonrisa del bebé: _____

Fecha de la primera risa del bebé: _____

La primera vez que el bebé gatea: _____

La primera palabra del bebé: _____

Fecha de los primeros pasos del bebé: _____

Si tiene preocupaciones con respecto a algún hito, consulte al pediatra de su bebé.



Escanee este código QR para ver un desglose de los hitos del desarrollo durante el primer año de vida de su bebé.

FUENTE: MARCH OF DIMES

Visitas médicas de bienestar infantil

Los chequeos de su bebé a veces se denominan "visitas médicas de bienestar infantil". Estas visitas permiten al pediatra asegurarse de que su bebé esté sano y crezca con normalidad. El pediatra también le administrará las vacunas necesarias y le hablará sobre cómo mantenerlo seguro y sano.

Durante el primer año, su bebé debe tener una cita con un pediatra a las edades que se enumeran a continuación.¹¹ Complete la tabla con las fechas de las visitas médicas de bienestar infantil.

EDAD	VACUNAS RECOMENDADAS ¹²	FECHA
Nacimiento	★ Hepatitis B (Hep B)	
De 3 a 5 días después del nacimiento		
1 mes		
2 meses	<ul style="list-style-type: none"> ★ DTPa (difteria, tétanos, tos ferina) ★ Hepatitis B ★ Hib (Haemophilus influenzae tipo b) ★ PCV (enfermedad neumocócica) ★ Rotavirus (administrada por vía oral) ★ IPV (polio) 	

4 meses	<ul style="list-style-type: none"> ★ DTPa ★ Hib ★ PCV ★ Rotavirus (administrada por vía oral) ★ IPV 	
6 meses	<ul style="list-style-type: none"> ★ DTPa ★ Hepatitis B ★ PCV ★ Hib, si es necesario ★ Rotavirus (administrada por vía oral) ★ IPV ★ Influenza 	
9 meses		
12 meses	<ul style="list-style-type: none"> ★ MMR (sarampión, paperas, rubéola); no antes del primer cumpleaños ★ Hepatitis A (Hep A); no antes del primer cumpleaños ★ Varicela; no antes del primer cumpleaños ★ Hib ★ PCV 	



¿SABÍA QUE...?

Los bebés negros en los Estados Unidos tienen **más del doble de probabilidades** de morir antes de cumplir un año que los bebés blancos.²

Llevar a su bebé a todas las visitas médicas de bienestar infantil ayudará a disminuir ese riesgo.

MÁS DEL
DOBLE



Detección de plomo

La intoxicación por plomo es un problema de salud prevenible que puede tener efectos graves y duraderos, especialmente en los niños. Los niños pueden intoxicarse al respirar aire, beber agua, ingerir alimentos o tragar o tocar suciedad que contenga plomo. Por eso es obligatorio que los niños de Washington, DC, se sometan a **dos pruebas de intoxicación por plomo antes de los 2 años de edad**: la primera entre los 6 y los 14 meses y la segunda entre los 22 y los 26 meses.¹⁵

La detección y la intervención tempranas pueden marcar una diferencia significativa en el futuro de su hijo(a). Consulte a su pediatra sobre las pruebas de detección de plomo en las visitas médicas de bienestar infantil de su bebé.

Sueño seguro

¿Qué es el sueño seguro?

El sueño seguro consiste en acostar al bebé de forma que esté protegido frente a peligros como el atragantamiento y la asfixia (no poder respirar), y el síndrome de muerte súbita del lactante (también llamado SMSL). El SMSL suele ocurrir cuando un bebé duerme.¹³



¿SABÍA QUE...?

EL DOBLE
DE
PROBABILIDADES

Los bebés negros tienen el **doble de probabilidades** que los bebés blancos de morir por causa del SMSL en los Estados Unidos.¹⁴

Las clases de sueño seguro de AmeriHealth Caritas DC enseñan a los padres y madres primerizos sobre la seguridad del sueño para recién nacidos. Las clases de sueño seguro se ofrecen de forma virtual en inglés, español y amárico.

Los inscritos también recibirán una Cribette (cuna portátil) sin costo alguno al completar el curso.



Escanee este código QR para ver el calendario de eventos y el cronograma de clases.

Recursos rápidos en caso de emergencia

Para obtener ayuda inmediata, llame al **911**

Línea de ayuda para casos de suicidio y crisis: 988

Postpartum Support International: 1-800-944-4773

Línea directa nacional de salud mental materna: 1-833-943-5746

Recursos de AmeriHealth Caritas DC

Servicios para inscritos de AmeriHealth Caritas DC:

202-408-4720 o 1-800-408-7511, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Bright Start de AmeriHealth Caritas DC: 1-877-759-6883, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Servicios de transporte de AmeriHealth Caritas DC:

1-800-315-3485, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Experiencia como inscrita en el Pasaporte posparto



Escanee este código QR para completar la encuesta y darnos su opinión.

FUENTES

1. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/postpartum>
2. <https://www.kff.org/racial-equity-and-health-policy/issue-brief/racial-disparities-in-maternal-and-infant-health-current-status-and-efforts-to-address-them/>
3. https://www.cdc.gov/maternal-mortality/php/data-research/mmrc-2017-2019.html?CDC_AAref_Val=
4. <https://www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs/index.html>
5. <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/postpartum/your-postpartum-checkups>
6. <https://www.acog.org/womens-health/experts-and-stories/the-latest/what-to-expect-at-a-postpartum-checkup-and-why-the-visit-matters>
7. <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/postpartum/baby-blues-after-pregnancy>
8. <https://www.cdc.gov/reproductive-health/depression/index.html>
9. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/data/facts.html>
10. <https://dchealth.dc.gov/node/1355101>
11. <https://www.aap.org/en/practice-management/bright-futures/bright-futures-family-centered-care/well-child-visits-parent-and-patient-education/>
12. <https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/health-wellness/well-child-visits>
13. <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/parenthood/safe-sleep-your-baby>
14. https://www.nichd.nih.gov/sites/default/files/publications/pubs/documents/SIDS_resourcekit_rev.pdf
15. <https://doee.dc.gov/twicebytwo>

AmeriHealth Caritas District of Columbia cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, incluidas las características sexuales, los rasgos intersexuales; embarazo o afecciones relacionadas; orientación sexual; identidad de género y estereotipos sexuales (de acuerdo con el alcance de la discriminación sexual descrita en la sección 92.101(a)(2) del título 45 del Código de Regulaciones Federales [CFR]).

AmeriHealth Caritas District of Columbia no excluye a las personas ni las trata de manera menos favorable debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

English

If you do not speak and/or read English, please call **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**, available 24 hours a day, seven days a week. A representative will assist you.

Español

Si no habla y/o lee inglés, llame al **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**, línea disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Un representante le ayudará.

አማርኛ፣

አንግሊዝኛን መናገር እና/ወይም ማንበብ የማይችሉ ከሆኑ፣ እባክዎ በ **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)** ይደውሉ፣ በቀን 24 ሰዓታት፣ በሳምንት ሰባት ቀናት ይገኛል። ተወካይ ይረዳዎታል።

Tiếng Việt

Nếu quý vị không nói và/hoặc đọc Tiếng Anh, vui lòng gọi **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**, 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần. Sẽ có người đại diện hỗ trợ quý vị.

繁體中文

如果您不會講或讀英文，請致電 **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**，此電話每天 24 小時，每週 7 天開通。您將得到一位服務代表的協助。

한국어

영어를 말하거나 읽지 못하는 경우, 365일 24시간 이용 가능한 **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**번으로 전화하십시오. 직원이 도와드릴 것입니다.

Français:

Si vous ne parlez, ni ne lisez anglais, veuillez appeler au numéro **1-800-408-7511 (TTY 1-800-570-1190)**, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Un représentant pourra vous aider.

Se ha autorizado el uso de todas las imágenes únicamente para fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

www.amerihealthcaritasdc.com