



## Recursos

### ¿Necesita ayuda?

Control de natalidad, recuperación posparto – [www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)

Línea Nacional de Ayuda de Lactancia – 1.800.994.9662

Programa de Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)

– Llame a INFO LINE al 211 ó al Departamento de Salud Pública al 1.800.741.2142 para conectarse con su oficina local.

La Línea de Ayuda de la Enfermera 24/7 – para enfermedades, lesiones, u otros consejos de atención de salud: 1.800.859.9889 (Siga las instrucciones para hablar con una enfermera.)

Revisado Noviembre 2023

# Planificar para *su salud*

después de tener un bebé



P.O. Box 5005  
Wallingford, CT 06492  
Teléfono | 1.800.859.9889 x 2025



# ¡Felicidades por el nacimiento de su bebé!



Es importante dejar que su cuerpo sane completamente después de dar a luz y antes de tener otro bebé. El embarazo y el parto son muy estresantes para el cuerpo de una mujer. El quedar embarazada otra vez demasiado pronto puede exponer a usted y su bebé en el vientre a riesgo. Se recomienda que usted espere por lo menos de 18 a 24 meses antes de quedar embarazada otra vez. Si se queda embarazada dentro de un año de dar a luz, corre el riesgo de que el nuevo bebé nazca demasiado temprano. Los bebés que nazcan temprano pueden tener problemas de salud.

**También es bueno darse tiempo para acostumbrarse a ser nuevos padres antes de pensar en quedar embarazada nuevamente.**

Ambos padres deben estar lo más saludables posible antes de tener otro bebé. Hay tiempo para planificar su próximo embarazo si desea tener más hijos o para evitarlo si no lo desea. Incluso si está amamantando o no ha tenido un período, aún puede quedar embarazada. Usar un método anticonceptivo confiable es una de las mejores formas de prevenir un embarazo no deseado. Esto se puede discutir en su visita posparto.

**Es muy importante que asista a todas las citas de posparto. En la visita de posparto, su Obstetra (OB) o Enfermera Obstetra Certificada (CNM) le examinará para asegurarse que se esté recuperando bien después de dar a luz a su bebé.** Este es también el momento de hablar sobre sus mejores opciones para el control de la natalidad.

**La atención que recibe entre embarazos también es muy importante.** Junto con la atención posparto, es importante que se haga exámenes de salud regulares con un proveedor de cuidado primario (PCP). Si actualmente no tiene un PCP, comuníquese con su Gerente de cuidado o llame a Servicios de Compromiso al Miembro al 1.800.859.9889. También puede pedirle una referencia al consultorio de su proveedor de OB.



## Lista de Verificación para después del Embarazo



- Receta para un extractor de leche/ordenado por su OB o CNM
  - » Póngase en contacto con su Gerente de cuidado si tiene preguntas o si necesita asistencia
- Visita posparto con OB o CNM el \_\_\_\_\_
  - » Usted debería
    - Tenga contacto con su proveedor de cuidado primario dentro de las tres semanas después del parto.
    - Obtenga atención médica continua durante el período posparto, según sea necesario.
    - Tenga un chequeo posparto completo a no más tardar de doce semanas después del parto.
- Discuta el control de la natalidad y la planificación familiar con su OB o CNM
- Discuta los signos y síntomas de la depresión posparto con su OB o CNM
  - » Comuníquese con Connecticut Behavioral Health Partnership para obtener ayuda llamando al 1.877.552.8247
- Preguntas que quiere hacer al OB o CNM en la visita posparto:
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Obtener un proveedor de cuidado primario \_\_\_\_\_
  - » Contacte su Gerente de cuidado o a Servicios de Compromiso al Miembro at 1.800.859.9889 para obtener ayuda para encontrar un PCP
- Visita de cuidado dental en \_\_\_\_\_
  - » Llame a Connecticut Dental Health Partnership para obtener ayuda para encontrar un dentista: 1.855.283.3682 o 1.866.420.2924
- Llame a Access Health CT al 1.855.805.4325 para la re determinación de Salud HUSKY para usted y / o su bebé.