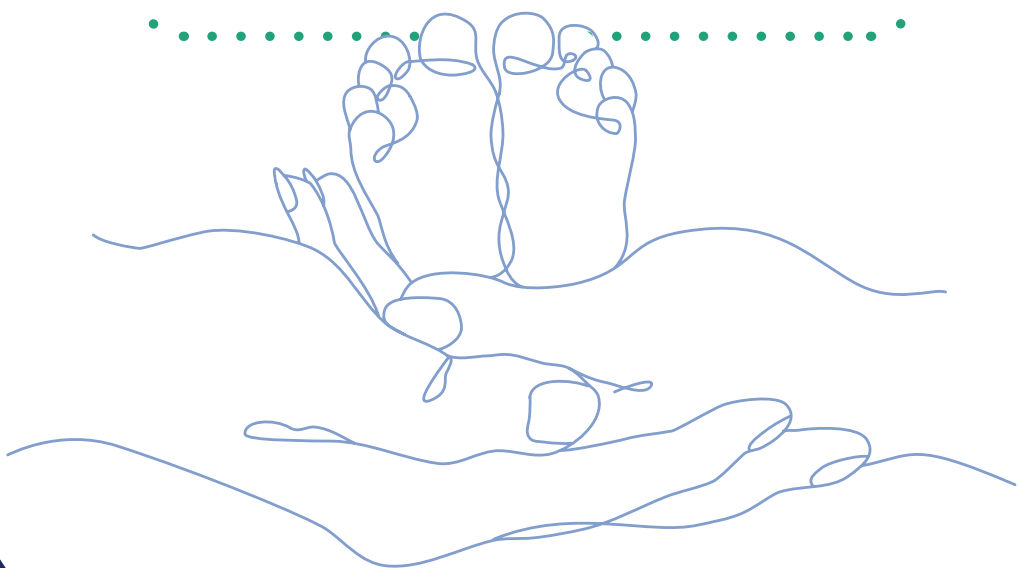
AmeriHealth Caritas
North Carolina

Pasaporte posparto:

Guía para la buena salud después del parto

Coloque aquí una foto de su bebé.



¡Felicidades
y bienvenida a la maternidad!

Este pasaporte le servirá de guía para ayudarla a mantenerse saludable después del parto. Cuidarse a usted misma le ayudará a cuidar mejor a su nuevo bebé.

Su nombre:

Nombre del bebé:

Fecha de nacimiento del bebé:

Peso al nacer del bebé:

La información que contiene este pasaporte le ayudará a aprender más sobre este tema. No tiene la finalidad de reemplazar a su proveedor médico. Si tiene preguntas, hable con su proveedor médico. Si necesita consultar su proveedor médico debido a algo que leyó en esta información, no dude en comunicarse con su proveedor médico.

Mi equipo de atención posparto

Tenga a mano la información de contacto de su obstetra/ginecólogo (OB/GIN) y del pediatra de su bebé para poder comunicarse fácilmente con ellos si tiene alguna pregunta, o para solicitar una consulta de seguimiento según sea necesario.

Mi proveedor/clínica (OB/GIN)

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Proveedor/clínica del bebé (pediatra)

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Mi sistema de apoyo posparto

Mi persona de apoyo para la lactancia

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Mi proveedor de la salud conductual

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Persona de apoyo familiar/amiga

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Persona de apoyo familiar/amiga

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Mi doula

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Pasaporte posparto: Guía para la buena salud después del parto

Breve descripción de mi posparto

¿Qué es el posparto?

El posparto se refiere al período posterior al parto. Normalmente, el período posparto comprende las primeras seis a ocho semanas después del parto, o hasta que su cuerpo vuelva al estado anterior al embarazo.[1]

Su cuerpo sufre muchos cambios físicos y emocionales durante esta etapa. Debe comunicarse con su equipo de atención o su sistema de apoyo si tiene alguna pregunta o inquietud durante su posparto.

Estos son algunos cambios que debe tener en cuenta:

Cambios físicos:

- Dolor en el perineo
- Dolores posparto
- Flujo vaginal
- Hinchazón de los senos
- Dolor en los pezones
- Inflamación
- Hemorroides

Cambios emocionales:

- Sensación de estrés y agobio
- Tristeza posparto y depresión posparto
- Cambios en las relaciones
- Estrés por la vuelta al trabajo

Escanee este código QR para obtener más información.

Fuente: March of Dimes

Bright Start®

El programa Bright Start de AmeriHealth Caritas North Carolina es un lugar seguro donde puede hacer preguntas y recibir el apoyo que se merece durante el embarazo y después del parto.

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

¿Alguna pregunta?

Para comunicarse con Bright Start, llame a Servicios al Miembro al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421).** Si tiene una emergencia médica, llame al **911**.

¿Lo sabía?

- Las madres de raza Negra son más propensas a sufrir complicaciones relacionadas con el embarazo.[2]
- Las madres de raza Negra son **de tres a cuatro veces más propensas** a morir por complicaciones relacionadas con el embarazo que las madres de raza blanca.[3]

Es importante que hable con su equipo de atención médica sobre cualquier problema de salud que tenga. Su salud y su voz son importantes.

Cómo manejar los grandes y pequeños cambios

Esté atenta a los signos y síntomas de alerta materna urgentes durante el año posterior al parto.[4] Debe llamar a su OB/GIN o acudir a la sala de emergencias de inmediato si presenta alguno de los siguientes síntomas:

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

¿Lo sabía?

Más del 80% de las muertes relacionadas con el embarazo en los Estados Unidos pueden prevenirse.[3]

Aborde sus inquietudes de salud como si su vida dependiera de ello, ¡porque es así!

Chequeos médicos posparto

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

Un chequeo posparto es un **chequeo médico que se realiza después de dar a luz** para comprobar que se está recuperando bien del trabajo de parto y el parto. Es importante que asista a su chequeo posparto aunque se sienta bien. Esto le permite compartir cualquier preocupación que tenga con su equipo de atención médica y les permite buscar signos de alerta de problemas de salud serios.[5] Debe asistir a su chequeo posparto a más tardar 12 semanas después de dar a luz.[6]

Calendario de chequeos posparto

_____

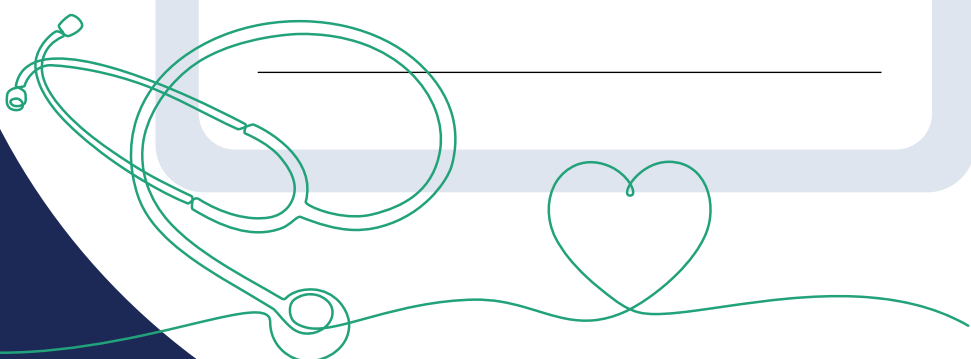
_____

_____

_____

_____

_____



¿Qué sucede en un chequeo posparto?

Su OB/GIN:

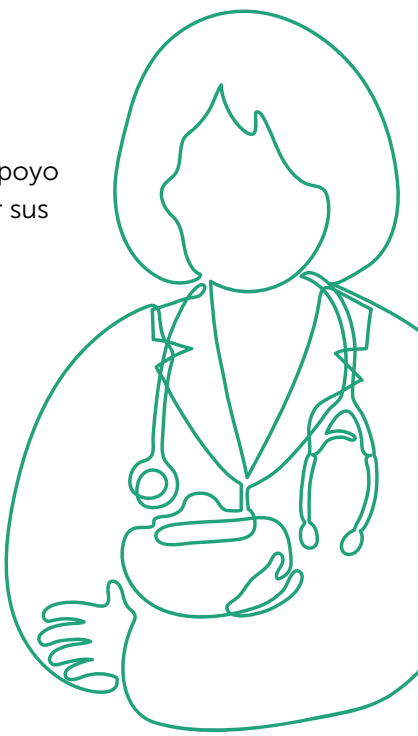
- Controla su presión arterial, el peso, los senos y el abdomen
- Le realiza un examen pélvico
- Controla cualquier problema de salud que haya podido tener durante el embarazo
- Se asegura de que sus vacunas estén al día

Temas sugeridos para discutir con su obstetra/ginecólogo (OB/GIN) en un chequeo posparto:

- Sentimientos sobre ser mamá primeriza (o mamá de varios hijos)
- Su experiencia en el parto y el posparto
- Cómo manejar las afecciones, como la hipertensión arterial o la diabetes
- Preguntas sobre la lactancia materna
- Planificación familiar y opciones de anticoncepción

¡Conozca sus derechos!

Su esposo, pareja u otro miembro de su equipo de apoyo puede asistir a las consultas con usted para defender sus necesidades y abordar sus inquietudes.



¿Necesita transporte hacia su chequeo posparto?

¡Llame al **1-833-498-2262** para programar su viaje! Llame tan pronto como sepa que necesitará transporte, o con al menos 48 horas de anticipación cuando sea posible.

Depresión posparto

Dar la bienvenida a un bebé al mundo es un momento emocionante y lleno de alegría. Sin embargo, ser madre también puede ser agotador y abrumador. La tristeza posparto es común, pero algunas madres pueden sufrir una forma más severa, **y duradera de depresión** conocida como depresión posparto.

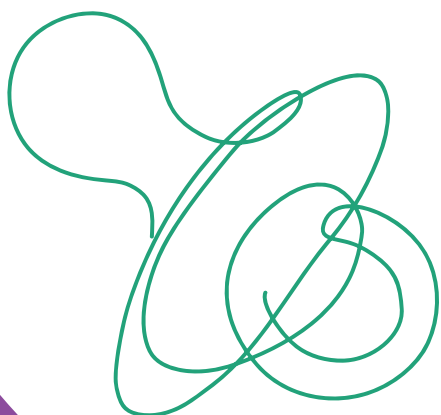
¿Es tristeza posparto o depresión posparto?[7]

Tristeza posparto

- Comienza a los pocos días de dar a luz; desaparece por sí sola en un par de semanas
- Sentirse inquieta o ansiosa
- Estar impaciente o de mal humor
- Llorar sin motivo
- Sentir que "no soy yo misma"
- Le cuesta concentrarse
- Cambios de humor
- Tristeza

Depresión posparto

- Normalmente aparece entre una y tres semanas después del parto o en cualquier momento hasta un año después; requiere tratamiento para mejorar
- Sentir culpa, tristeza o pánico abrumadores
- Tener miedo de estar sola
- Llorar, sentir ansiedad o preocuparse mucho
- Sentirse desesperanzada o como si no fuera lo suficientemente buena
- No tener energía y tener dificultad para concentrarse
- Pérdida de peso, aumento de peso o cambios en el apetito
- Pensamientos aterradores sobre usted misma o su bebé



¿Lo sabía?

Una de cada 8 mujeres tiene sentimientos de depresión posparto.[8] Es común y se puede tratar.

Si siente que puede tener depresión posparto, hable con su obstetra/ginecólogo lo antes posible. Le ayudará a obtener el tratamiento que necesita.

Recompensas de la tarjeta CARE

¡Puede ganar recompensas con la tarjeta CARE asistiendo a sus visitas posparto y tomando medidas para mantenerse saludable! **Gane $40** en recompensas cuando asista a una consulta con su OB/GIN entre la semana 1 y la semana 12 después del parto. Puede utilizar su tarjeta CARE en Walgreens, CVS Pharmacy, Food Lion, Dollar General, Family Dollar y Walmart para comprar artículos que usted y su bebé puedan necesitar.

Escanee este código QR para obtener más información y empezar.

Apoyo emocional al alcance de su mano

Si necesita ayuda inmediata, aquí tiene otros recursos que están a su disposición sin ningún costo:

- National Suicide & Crisis Lifeline (Línea de Prevención del Suicidio y Crisis): **988**
- Postpartum Support International (Línea de Apoyo Internacional para el Posparto): **1-800-944-4773**
- Línea Nacional de Salud Materna: **1-833-943-5746**

Su salud mental es importante y estamos aquí cuando nos necesite.

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

Defensa de su salud

Es normal sentirse abrumada y ansiosa en las consultas con los proveedores de atención médica, pero hay maneras de hacerse escuchar.

Consejos para hablar con un profesional de atención médica y asegurarse de que se escuche su voz:

- Informe al profesional de atención médica qué medicamentos está tomando o ha tomado recientemente.
- No olvide decirle que estuvo embarazada en el último año.
- Tome notas y haga más preguntas sobre cualquier cosa que no haya comprendido.
- Algunos ejemplos de preguntas que puede hacer:
  - ¿Qué podrían significar estos síntomas que tengo?
  - ¿Hay alguna prueba que me puedan realizar para descartar un problema serio?
  - ¿En qué momento debería considerar ir a la sala de emergencias o llamar al **911**?

Ejemplos de cómo expresar sus inquietudes:

- He estado sintiendo _____
  (síntomas)
  que son como _____
  (Describa los síntomas con detalles.)
  _____
  _____
  y me han durado _____
  (cantidad de horas(días)
- Conozco mi cuerpo, y esto no es normal.
- ¿Qué debo tener en cuenta de _____ ?
  (medicación)
- ¿Qué debería esperar que experimente mi cuerpo en las próximas semanas o meses?

Confíe en usted misma y no tenga miedo de hablar.

Lactancia materna

¡La lactancia materna es una de las mejores cosas que puede hacer por su bebé! Le permite crear un vínculo con su bebé mientras le transmite nutrientes.

Leyes sobre lactancia materna que se aplican en North Carolina:

- Se le permite amamantar en cualquier público o privado, siempre que la ley le permita estar allí.
- Tiene derecho a tener un espacio privado para amamantar o extraer leche en el trabajo hasta que su bebé cumpla un año.
- Tiene derecho a descansos razonables para amamantar.
- Tiene derecho a recibir adaptaciones razonables, como ajustes en sus tareas o en su horario laboral, cuando necesite extraerse leche.

Hasta los seis meses de edad, los bebés solo pueden beber leche materna o fórmula infantil. A los seis meses, puede empezar a darle a su bebé alimentos blandos y purés mientras continúa amamantándolo.[9] **Las madres que no pueden amamantar, o que deciden no hacerlo, tienen la alternativa saludable de la fórmula infantil.** Si bien la lactancia materna tiene muchos beneficios para usted y su bebé, lo más importante es que su bebé se alimente y esté saludable.

Hable con su OB/GIN o llame a Servicios al Miembro al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)** para obtener recursos o asistencia. Pueden ayudarla a conectarse con recursos de lactancia materna y otros recursos posparto, como bombas extractoras de leche, asientos de seguridad para automóviles y pañales. También pueden derivarla a un especialista en lactancia.

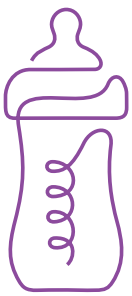
Amamantar será un proceso de aprendizaje para usted y su bebé. No existe una posición correcta para amamantar. Antes de comenzar, responda las siguientes preguntas:

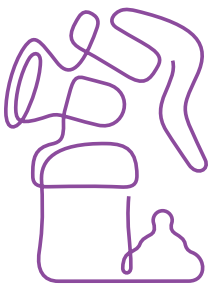
- ¿Está cómoda?
- ¿La cabeza y el cuerpo de su bebé están en línea recta?
- ¿Está sosteniendo a su bebé cerca de usted, de frente a su pecho?

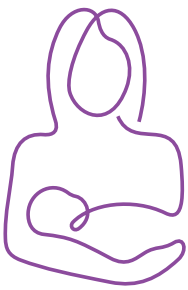
No tenga miedo de pedirle ayuda a su OB/GIN.

Escanee este código QR para ver diferentes posiciones para amamantar.

Fuente: The Mayo Clinic







Nutrición

La buena nutrición es esencial para las madres y las personas que dan a luz. La manera en que nutre su cuerpo es importante para su salud y, si está amamantando, para el crecimiento y el desarrollo de su bebé.

La siguiente es una lista de algunos de los mejores alimentos para el posparto que debe incluir en su lista de compras cada semana:

- Verduras, como verduras de hoja verde, pimientos, brócoli, aguacates, zanahorias, col rizada, boniatos, tomates, apio, col y zanahorias
- Frutas, como cítricos, frutos rojos, mangos, melones, manzanas y bananas
- Cereales integrales, como avena, quinoa, arroz integral y pan integral
- Proteínas magras o bajas en grasa, como pescado, carne de ave, tofu, frijoles, semillas, nueces, lentejas, edamame y carne vacuna magra
- Lácteos bajos en grasa o sin grasa, como yogur, leche, queso, y huevos

AmeriHealth Caritas North Carolina ofrece comidas a domicilio y otros programas de nutrición a las miembros que reúnen los requisitos. Comuníquese con Servicios al Miembro al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)** para recibir asistencia con alimentos.

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

Fuente: What to Expect (Qué esperar)

Regreso al trabajo

Volver a trabajar puede causarle 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:

- Arreglos para el cuidado del bebé
- Lactancia materna
- Su salud mental y física

Si todavía está amamantando, tiene derechos en el lugar de trabajo. Tiene derecho a tomar un descanso razonable no pago para extraerse leche y a contar con un área privada designada, que no sea un baño, para hacerlo.[10]

Hitos del desarrollo del bebé

Solo se necesitan 12 cortos meses para pasar por esta increíble transformación de recién nacido a niño pequeño. Cada bebé se desarrolla a su propio ritmo, pero estos son algunos hitos tentativos a los que puede estar atenta durante el primer año increíble de su bebé.

Fecha de la primera sonrisa del bebé: _____

Fecha de la primera risa del bebé: _____

Primera vez que el bebé gateó: _____

Primera palabra del bebé: _____

Fecha de los primeros pasos del bebé: _____

Si le preocupa algún hito del desarrollo, hable con el pediatra de su bebé.

Escanee este código QR para acceder a un desglose de los hitos del desarrollo del primer año de su bebé

Fuente: March of Dimes

Visitas de rutina para niños

El chequeo del bebé a veces se llama visita de rutina para niños. Estas visitas permiten al pediatra asegurarse de que su bebé está saludable y que crece con normalidad. El pediatra también le dará a su bebé las vacunas necesarias y le hablará sobre cómo mantener a su bebé seguro y saludable.

Durante el primer año, su bebé debe acudir a una consulta con el pediatra a las edades que se indican a continuación.[11] Complete la tabla con las fechas de las visitas de rutina de su bebé.

Edad para asistir a la consulta	Vacunas recomendadas[12]	Fecha de administración
Nacimiento	Hepatitis B (Hep B)	
3 a 5 días después del nacimiento		
1 mes		
2 meses	DTaP (difteria, tétanos, tos ferina acelular) Hep B Hib (Haemophilus influenzae tipo b) PCV (enfermedad neumocócica) Rotavirus (administrada por boca) IPV (polio)	
4 meses	DTap Hib PCV Rotavirus (administrada por boca) IPV	

más de

2 veces

¿Lo sabía?

Los bebés de raza Negra en Estados Unidos tienen **más del doble de probabilidad** que los bebés de raza blanca de morir antes de cumplir un año.[2]

Llevar a su bebé a todas las visitas de rutina para niños ayudará a reducir ese riesgo.

Edad para asistir a la consulta	Vacunas recomendadas[12]	Fecha de administración
6 meses	DTap Hep B PCV Hib, si es necesario Rotavirus (administrada por boca) IPV Gripe	
9 meses		
12 meses	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	

Sueño seguro

¿Qué es el sueño seguro?

El sueño seguro significa acostar a su bebé de manera que pueda protegerlo de peligros como la asfixia y la sofocación (no poder respirar) y el síndrome de muerte súbita del lactante (también llamado SIDS). La muerte súbita (SIDS) suele ocurrir cuando el bebé está durmiendo.[13]

¿Lo sabía?

2 veces más de probabilidades

Los bebés de raza Negra tienen **el doble de probabilidades** de morir de muerte súbita (SIDS) respecto de los bebés de raza blanca en los Estados Unidos.[14]

Escanee este código QR para obtener información sobre el sueño seguro para su bebé.

Prueba de 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, comer alimentos o tragar o tocar tierra que contenga plomo.

La detección y la intervención tempranas pueden marcar una diferencia importante en el futuro de su hijo. Consulte a su pediatra sobre las pruebas de detección de plomo en las visitas de rutina para niños.

Recursos rápidos en caso de emergencia

Para ayuda inmediata: **911**

National Suicide & Crisis Lifeline
(Línea de Prevención del Suicidio y Crisis): **988**

Postpartum Support International
(Línea de Apoyo Internacional para el Posparto): **1-800-944-4773**

Línea Nacional de Salud Materna: **1-833-943-5746**

Recursos de AmeriHealth Caritas North Carolina

Servicios al Miembro de AmeriHealth Caritas North Carolina:
1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)

Línea de enfermería 24/7 de AmeriHealth Caritas North Carolina:
1-888-674-8710 (TTY 1-866-209-6421)

Servicios de transporte de AmeriHealth Caritas North Carolina:
1-833-498-2262

Experiencia de las miembros con el pasaporte posparto

Escanee este código QR para completar la encuesta y enviarnos sus comentarios.

Fuentes

1. "Postpartum" (Posparto), Cleveland Clinic, revisado el 27 de febrero de 2024, https://my.clevelandclinic.org/health/articles/postpartum
2. Latoya Hill, et al., "Racial Disparities in Maternal and Infant Health: Current Status and Efforts to Address Them" (Desigualdades raciales en la salud materna e infantil: situación actual y esfuerzos para abordarlas), *KFF*, 25 de octubre de 2024, 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. "Pregnancy-Related Deaths: Data From Maternal Mortality Review Committees in 36 U.S. States, 2017-2019" (Muertes relacionadas con el embarazo: datos de los Comités de Revisión de Mortalidad Materna en 36 estados de EE. UU., 2017–2019), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 28 de mayo de 2024, https://web.archive.org/web/20250306143959/https://www.cdc.gov/maternal-mortality/php/data-research/mmrc-2017-2019.html?CDC_AAref_Val=
4. "Signs and Symptoms of Urgent Maternal Warnings Signs" (Signos y síntomas de alerta urgente relativos a la maternidad), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 15 de mayo de 2024, https://web.archive.org/web/20250306144303/https://www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs/index.html
5. "Your postpartum checkups" (Sus chequeos posparto), March of Dimes, revisado en septiembre de 2023, https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/postpartum/your-postpartum-checkups
6. Diana Ramos, "What to Expect at a Postpartum Checkup—And Why the Visit Matters" (Qué esperar en un chequeo posparto y por qué es importante la visita), The American College of Obstetricians and Gynecologists, evisado en febrero de 2024, https://www.acog.org/womens-health/experts-and-stories/the-latest/what-to-expect-at-a-postpartum-checkup-and-why-the-visit-matters
7. "Baby blues after pregnancy" (Tristeza posparto), March of Dimes, revisado en mayo de 2021, https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/postpartum/baby-blues-after-pregnancy
8. "Symptoms of Depression Among Women" (Síntomas de depresión en mujeres), Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 15 de mayo de 2024, /web/20250306145347/https://www.cdc.gov/reproductive-health/depression/index.html
9. "Feeding Your Baby: The First Year" (Alimentación de su bebé: el primer año), Cleveland Clinic, revisado el 13 de septiembre de 2023, https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9693-feeding-your-baby-the-first-year

10. "Fact Sheet #73: FLSA Protections for Employees to Pump Breast Milk at Work" (Hoja informativa n.º 73: Protecciones de la FLSA para que las empleadas puedan extraer leche materna en el trabajo), División de Salarios y Horas, Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, revisado en enero de 2023, https://www.dhhs.nh.gov/sites/g/files/ehbemt476/files/documents2/breaktime.pdf
11. "Well-Child Visits: Parent and Patient Education" (Visitas de rutina para niños: educación para padres y pacientes), Academia Americana de Pediatría, actualizado el 30 de mayo de 2024, https://www.aap.org/en/practice-management/bright-futures/bright-futures-family-centered-care/well-child-visits-parent-and-patient-education/
12. "Well-Child Visits and Immunizations" (Visitas de rutina para niños y vacunas), Kaiser Permanente, revisado el 13 de junio de 2023, https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/health-wellness/well-child-visits
13. "Safe sleep for your baby" (Sueño seguro para su bebé), March of Dimes, revisado en febrero de 2019, https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/parenthood/safe-sleep-your-baby
14. "SUID and Safe Sleep Overview" (Resumen del síndrome de muerte súbita del lactante y el sueño seguro), Academia Americana de Pediatría, actualizado el 15 de octubre de 2024, https://www.aap.org/en/patient-care/safe-sleep/?srsltid=AfmBOopuBA9lHiLGCyNp0eCaKmlNAnDW8hytLW908Bg4Nk6NDO95L401

English: You can get free auxiliary aids and services, including this material and other plan information in large print. To get materials in large print, call Member Services at **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**. If English is not your first language, we can help. Call **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.We can give you, free of charge, the information in this material in your language orally or in writing, access to interpreter services, and can help answer your questions in your language.

Spanish: Puede obtener ayuda y servicios de asistencia sin cargo, que incluyen a esta publicación y otra información del plan en letra grande. Para recibir información en letra grande, llame a Servicios al Miembro al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**. Si el inglés no es su lengua materna, podemos ayudar. Llame al **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**.Podemos brindarle la información de esta publicación en su idioma de manera oral o escrita, ofrecerle acceso a servicios de interpretación y ayudarlo a responder sus preguntas en su idioma sin cargo.

Simplified Chinese: 您可以免费获取辅助设备及服务，包括本资料内容及其他计划相关信息的大号字体版。如需获取以大号字体印刷的资料，请致电会员服务部 **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**。如果英语不是您的第一语言，我们可以提供帮助。请致电 **1-855-375-8811 (TTY 1-866-209-6421)**。我们可以免费以您的语言通过口头或书面形式为您提供本资料中的信息，为您提供口译服务，并帮助使用您的语言解答您的问题。

Fuentes

BRIGHTSTART®

AmeriHealth Caritas®
North Carolina

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

MCO-NC_265555100