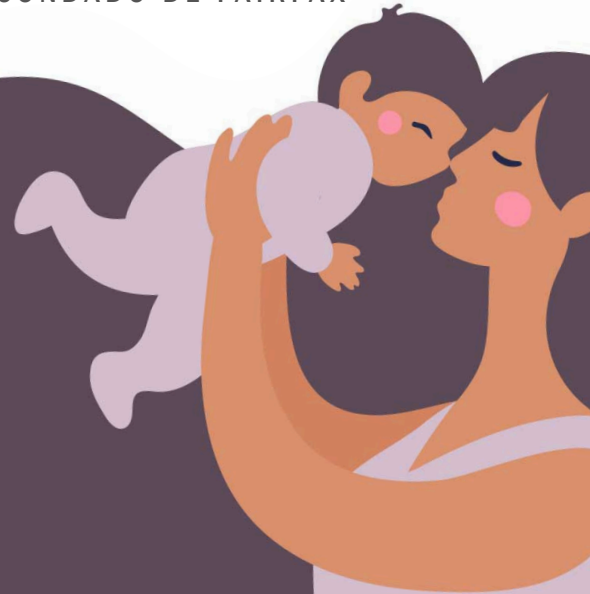


Bienestar después del nacimiento del bebé

Cuidados para la mamá



El período posparto, es decir, las semanas posteriores al nacimiento, es un momento emocionante y lleno de alegría para las madres. Es una etapa de transición del embarazo a la maternidad y un período crítico tanto para las madres como para sus bebés.

Asistir a los chequeos médicos regulares y escuchar a tu cuerpo durante este período es fundamental tanto para tu salud como para la de tu bebé. Cuando te cuidas a ti misma, puedes cuidar mejor a tu nuevo bebé.

Asiste a tus chequeos posparto

Las visitas posparto se centrarán en hablar sobre los numerosos cambios que conlleva la maternidad, tanto físicos como mentales, lo que garantiza tu salud y bienestar a largo plazo. Sin la atención adecuada, complicaciones que podrían prevenirse pueden convertirse en riesgos graves para la salud.

Tu atención posparto puede incluir:

- Supervisión de tu recuperación después del parto.
- Tratamiento de cualquier complicación que pueda haber surgido durante el embarazo.
- Control de enfermedades crónicas.
- Orientación sobre nutrición para la madre y el bebé.
- Apoyo para la lactancia.
- Evaluaciones de salud mental y apoyo emocional.
- Orientación sobre planificación familiar y salud reproductiva.
- Referidos a otros servicios y apoyos adicionales.

Casi el 57 %

de las madres en Estados Unidos no acudieron a la visita de seguimiento posparto entre tres y ocho semanas después de dar a luz.

Asociación Americana de Hospitales (AHA), Agosto de 2025.

Recursos adicionales

Programa de Salud Maternoinfantil del Depto. de Salud:
www.bit.ly/ffx-mch

Línea Nacional de Asistencia a la Salud Mental Materna:
 1-833-TLC-MAMA

Programa de Nutrición WIC:
www.bit.ly/3ChFh79

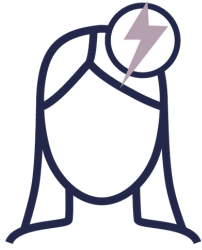


Más información sobre las señales de alerta posparto y acceso a recursos disponibles:

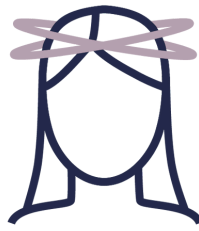
www.bit.ly/4rdvRgT

Posparto: Señales de alerta urgentes

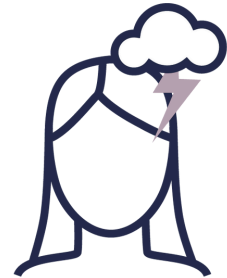
Busca atención médica de inmediato si presentas cualquiera de estos síntomas, ya que podrían ser indicios de una afección potencialmente mortal.



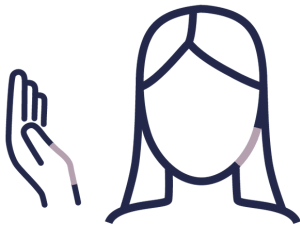
Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora con el tiempo



Mareos o desmayos



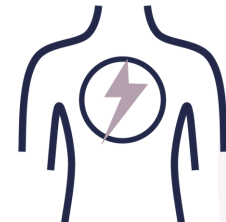
Pensamientos sobre hacerte daño a ti misma o a tu bebé



Hinchazón extrema de las manos o la cara



Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más



Dolor en el pecho o latidos cardíacos acelerados



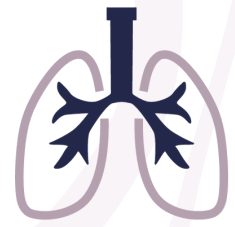
Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido que huele mal después del embarazo



Dolor abdominal fuerte que no desaparece



Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna



Dificultad para respirar



Náuseas intensas y vómitos (diferentes a las náuseas matutinas)



Cansancio extremo y abrumador



Cambios en la visión