

Servicios de Planificación Familiar

Si está planeando tener más bebés en el futuro, es importante que piense sobre las Opciones de Planificación Familiar y los lapsos de espera.

Se sugiere que las mujeres esperen de 18 a 23 meses entre cada embarazo.

Peso deficiente al nacer, alumbramiento prematuro y defectos de nacimiento pueden ocurrir cuando las mujeres tienen embarazos muy cerca uno de otro.

Usted y su médico pueden conversar sobre Opciones de Planificación Familiar que sean las más apropiadas para usted y su familia.

Programas Serviciales

Su doctor puede referirle a programas que pueden ser de utilidad para el cuidado de su recién nacido.

Programas de nutrición, vivienda, guardería, y muchos otros programas están disponibles para familias de bajos ingresos.

¡Family Health Network también puede ayudar!

Llame a la línea telefónica de Atención a Miembros Participantes al teléfono 1-888-346-4968 y pida información sobre nuestros BENEFICIOS EXTRA GRATUITOS para inscribirse hoy mismo.

Su visita del postparto es la forma más fácil de mantenerse usted y su bebé saludables.

Hágalo por usted misma. Hágalo por su bebé.

Puede llamar a nuestra línea telefónica directa las 24 horas con sus preguntas médicas. Llame gratis a NurseNow al teléfono 1-888-346-4968.

Lista de Control de Salud para el Bebé:

Su bebé necesita visitas médicas frecuentes durante los primeros 2 años de vida. Estas visitas deben ocurrir en los siguientes meses de edad:

1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18 y a los 24 meses (2 años)

Usted puede esperar lo siguiente:

- Examen físico para su bebé
- Actualización de vacunas
- Verificación de peso y tamaño

No tenga miedo de discutir cualquier pregunta que usted tenga acerca de la salud de su bebé.

Si desea información gratuita sobre cualquiera de los temas mencionados a continuación para ayudarle a usted y a su bebé a mantenerse saludables, por favor llámenos hoy mismo.

Servicios para Miembros Participantes de Family Health Network: 1-888-346-496.

Su Embarazo, Buena Nutrición durante el Embarazo, Lactancia Materna, Enfermedades de Transmisión Sexual (STD's), Recuperando su Menstruación (Periodo), Rompiendo su Adicción al Tabaquismo, Asma y Su Bebé, y Diabetes.

Family Health Network Somos una Familia.

Family Health Network
910 W Van Buren, 6th Floor
Chicago IL 60607
1-888-346-4968
TTY: 1-800-422-1942

Visite Family Health Network a través del internet:
www.fhnchicago.com

FHN PPC es publicada por Family Health Network para proporcionarle información general sobre la salud. No tiene como finalidad proveerle consejería médica personal, la cual debe ser obtenida directamente de un doctor. (c) 2009-10. Todo los derechos reservados. Impreso en U.S.A. ILPPC 07-09

Family Health Network

Cuidados en el Postparto:

Cuidados Posteriores al Nacimiento de Su Bebé

Family Health Network es un plan de salud no lucrativo patrocinado por hospitales con doctores en su comunidad.

*Su Mejor Salud.
De nuestra Familia. Para su Familia.*

Somos una Familia!



Línea telefónica de Atención a Miembros Participantes de FHN:

1-888-346-4968

¡Felicidades en el nacimiento de su nuevo bebé!

En Family Health Network creemos que la visita de postparto con su doctor es una de las visitas más importantes que usted tendrá que hacer.

¡ programe su cita y no falte!

Esta visita tiene el propósito de asegurar que tanto usted como su bebé estén saludables.

Su visita de postparto debe ser programada dentro de las 3 a 7 semanas después del nacimiento de su bebé.

¿Qué debe esperar de esta visita?

Dado que su cuerpo ha pasado por varios cambios durante el embarazo y alumbramiento, su doctor desea asegurarse que usted se está recuperando y sanando apropiadamente.

Esta es una lista breve de lo que puede esperar de su consulta de postparto.

Lista de Control de Salud para la Mamá:

Examen Físico Completo: Peso, presión arterial y otros exámenes para verificar que su cuerpo esté saludable

Examen Vaginal: Verificar evolución de curación, tonicidad muscular y procedimientos quirúrgicos que haya recibido

Examen Cervical: Verificar el tamaño del cérvix (cuello uterino) y posiblemente se le administre el examen anual del Papanicolau en esta visita

Examen Uterino: Verificar que el tamaño, forma y ubicación de la matriz hayan recuperado su estado normal pregestacional

Examen del Seno: Verificar que no haya problemas, coloración rojiza, dolor y hablar sobre el tema de lactancia materna

Medicamentos: Cualquier prescripción adicional o cambios de medicamentos durante el embarazo pueden ser ajustados en esta ocasión

Detección de Problemas Mentales: ¿Se siente abrumada, atemorizada o triste? Este examen de detección puede identificar preocupaciones de salud mental, tal como la depresión, y su doctor puede proporcionarle tratamiento

DEPRESIÓN POSTPARTO

La depresión postparto afecta a muchas mujeres y es importante que su doctor le examine para detectar cualquier problema en esta visita. Consulte con su médico sobre cómo se siente después de dar a luz a su bebé.

Señales de depresión postparto pueden incluir:

- Cambios severos de estado de ánimo
- Pensamientos de hacer daño a su bebé
- Dificultad para crear lazos afectivos con su bebé

Discusión

Ésta es también una excelente ocasión para hacer preguntas. Haga una lista de temas para consultar con su doctor. Su médico con gusto despejará sus preocupaciones.

Algunos temas que posiblemente quiera consultar:

Lactancia Materna

Consulte con su médico sobre la lactancia materna. Esta es una de las mejores cosas que usted puede hacer por su recién nacido.

La lactancia materna protege a los bebés de bacterias y virus. Puede reducir el riesgo de enfermedades serias. Además, la lactancia materna le ayuda a perder peso más rápidamente. Mencíele al doctor si tiene dificultad para amamantar.

Recuerde que si está amamantando, todo lo que usted coma o tome, también su bebé lo comerá y lo beberá. Esto incluye alcohol (licor) y drogas. ¡Debe apegarse a una dieta saludable tanto por usted como por su bebé!

Dieta y Ejercicio

Su médico puede ayudarle con su dieta y un programa de ejercicio. Es importante que su cuerpo sane después del alumbramiento. Es por esta razón que su doctor le puede indicar que descanse durante algunas semanas más antes de iniciar su régimen de ejercicio.

Alcohol y Tabaquismo

Tomar alcohol (licor), fumar o usar drogas puede dañar a su bebé. Consulte sobre algún tratamiento si está tratando de dejar de fumar o si tiene problemas de abuso de licor o drogas.

Cualquier información que usted confíe a su doctor es tratada con confidencialidad. La meta de su doctor es mantenerle saludable.

¿Necesita TRANSPORTACIÓN GRATUITA para su consulta de postparto? Por favor llame a la línea telefónica de Atención a Miembros Participantes con 24 horas de anticipación, al teléfono 1-888-346-4968.