

Control posparto



¡Cuide usted también!

Ya en casa con su bebé recién nacido, es difícil pensar en hacerse el tiempo para algo que no sea su bebé, como dormir lo suficiente o tener tiempo para comer. Pero cuidar de sí misma es bueno para usted y para su bebé. Incluso si se siente bien, es importante asistir a un control posparto.

Q ¿Qué ocurre durante el control posparto?

R. Durante el control posparto, el proveedor de atención de salud hará lo siguiente:

- Hará un examen médico.
- Controlará su presión arterial y su peso.
- Ofrecerá orientación si tiene alguna duda relacionada con el amamantamiento.
- Se asegurará de que las afecciones que se presentaron durante el embarazo hayan mejorado.
- Revisará que las afecciones preexistentes, como la diabetes o hipertensión, estén controladas.
- Analizará planes para embarazos futuros.

Aproveche este control al máximo

Después del parto, es posible que tenga muchas preguntas sobre su cuerpo, sus emociones y su vida sexual. A continuación encontrará una lista de verificación que le ayudará a pensar lo que quiere preguntarle al proveedor de atención de salud. Y recuerde que no hay nada que no sea importante o que sea demasiado personal para analizarlo con su proveedor. Cuidar de pacientes como usted es la razón por la que su proveedor escogió esta profesión en primer lugar.

Baja de peso y nutrición

- ¿Cuántas calorías debería comer en el día para bajar el peso que subí durante el embarazo?
- ¿Qué alimentos debería comer o evitar si estoy amamantando?
- ¿Qué vitaminas y suplementos debería tomar?
- ¿Cuándo debería comenzar a ejercitarme?

Bienestar físico

- ¿Cuándo es seguro volver a tomar mis medicamentos?
- ¿Mi cuerpo volverá a lucir como antes del embarazo?
- ¿Qué puedo hacer con las estrías y las venas varicosas?
- ¿Por qué tengo hemorroides y qué puede hacer con ellas?

Bienestar emocional

- ¿Por qué a veces me siento ansiosa e irritable?
- ¿Por qué siento esta inestabilidad emocional?
- ¿Por qué no puedo dormir y permanecer dormida?

Sexo y puerperio

- ¿Cuándo es seguro volver a tener relaciones sexuales?
- ¿Por qué no tengo ganas de tener relaciones sexuales?
- ¿Cuánto debería esperar antes de embarazarme nuevamente?