



LISTA DE VERIFICACIÓN DE POSPARTO

Mientras cuidas a tu bebé, recuerda que cuidar tu propia salud es igual de importante.

A continuación, se indican algunos temas para iniciar conversaciones que puedes llevar a tu próxima cita con tu profesional de la salud.



CUIDADOS DESPUÉS DEL PARTO

Asegúrate de programar citas posparto y continuar tu atención después de las consultas iniciales de posparto con tu profesional de la salud.

- ¿Sigo padeciendo alguna de las afecciones relacionadas con el embarazo, como diabetes gestacional, hipertensión gestacional o preeclampsia? En ese caso, ¿cuál es la mejor forma de controlarlas? ¿Debo consultar con algún especialista?
- Durante el embarazo tuve (presión arterial alta/diabetes gestacional). ¿Cómo afecta esto mi salud en el futuro o los factores de riesgo? ¿Debo consultar con otros especialistas?
- Me realizaron una cesárea o una episiotomía; ¿cómo afecta esto mi recuperación posparto?
- ¿Qué debo saber sobre la anticoncepción posparto? (Habla con tu médico sobre tus planes de lactancia, ya que esto puede influir en tus recomendaciones sobre anticonceptivos).
- ¿Qué otros cuidados debo tener?



PRESIÓN ARTERIAL

Del mismo modo que la frecuencia cardíaca, la presión arterial suele bajar después del parto. Pero una lectura alta podría indicar preeclampsia posparto, la cual puede aparecer incluso seis semanas después del embarazo. Lleva un registro de tus lecturas de presión arterial.

- ¿Debo controlar mi presión arterial en casa?
- ¿Qué debo hacer si mi presión arterial es superior a 120/80 mmHg?
- ¿Cómo la presión arterial alta puede afectar mi salud? ¿Cómo puedo reducirla?



CONOCIMIENTO DE LOS SÍNTOMAS

- ¿Existen síntomas a los que deba prestar atención después del parto?
- ¿Durante cuánto tiempo debo prestar atención a este tipo de síntomas?

Llama a tu profesional de la salud si tienes alguno de los siguientes signos o síntomas:

- Cambios en la visión
- Dolor de cabeza persistente
- Dificultad para respirar
- Hinchazón de las manos o el rostro
- Náuseas o vómitos
- Aumento repentino de peso
- Mareos
- Dolor o sensibilidad abdominal
- Dolor o hinchazón cerca de la vagina o el perineo
- Flujo abundante o a borbotones de sangre procedente de la vagina
- Flujo vaginal maloliente
- Dificultad para orinar, lo que incluye dolor o frecuencia urinaria



PESO

Es normal aumentar de peso durante el embarazo, y tu profesional de la salud puede indicarte cuál debe ser tu peso después del parto y cómo conseguirlo de forma saludable.

- ¿Cuál debería ser mi peso objetivo?
- ¿Cómo me recomienda que lo consiga?
- ¿Cuánto tiempo debería tardar?



EJERCICIO

Puede ser difícil encontrar el tiempo para priorizarte a ti misma cuando estás cuidando a un nuevo bebé, pero es importante hacer ejercicio con regularidad. Si aún te estás recuperando o necesitas restablecer una rutina de actividad física, puedes empezar poco a poco paseando con tu bebé. Tu equipo de cuidados de salud puede indicarte qué tipo de ejercicios son más apropiados para ti.

- ¿Cuánto ejercicio debo hacer?
- ¿Cómo puedo recuperar la fuerza?
- ¿Qué tipos de ejercicios me recomienda (cardio/levantar pesas/estiramiento)?



NUTRICIÓN

Comer sano sigue siendo importante incluso después del parto. Una nutrición adecuada ayudará a tu cuerpo a recuperarse y a que tú te sientas mejor.

- ¿Debo seguir con un tratamiento prenatal diario o vitaminas?
- ¿Debo cambiar mis hábitos alimentarios? ¿Debo comer menos ahora que ya no estoy embarazada?
- Si tuve (diabetes gestacional/hipertensión gestacional/preeclampsia/eclampsia) mientras estaba embarazada, ¿debo cambiar mi dieta?



ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ

Un bebé alimentado y nutrido es lo más importante, tanto si decides amamantar como si te sacas leche o utilizas leche de fórmula. Recuerda que cuando amamantas, tu bebé se alimenta de lo mismo que tú, como cuando estabas embarazada. Tu profesional de la salud o pediatra puede responder a tus preguntas o proporcionarte información sobre recursos o ayudas disponibles. La lactancia materna o la extracción de leche pueden ser beneficiosas para tu salud y la de tu bebé, lo que incluye reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes de tipo 2.

- ¿Durante cuánto tiempo debo amamantar o sacarme leche?
- ¿Me ayudará la lactancia o la extracción de leche a bajar de peso?
- Si amamanto o me extraigo leche, ¿debería comer más? Si tengo problemas con la lactancia o la extracción, ¿dónde puedo encontrar ayuda?
- ¿Qué debo saber sobre el inicio o la interrupción de la lactancia o la extracción de leche? ¿Qué impacto tendrá en mi cuerpo?
- ¿Cómo debo cuidar mis mamas si estoy amamantando?



SUEÑO

Dormir lo suficiente es todo un desafío para cualquier madre primeriza que cuida de un recién nacido. Pero el sueño puede mejorar la función cerebral; reparar células, tejidos y vasos sanguíneos; reforzar el sistema inmunitario; mejorar el estado de ánimo y la energía; y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

- ¿Cómo puedo dormir lo suficiente si me levanto varias veces por la noche para cuidar del bebé?
- ¿Cuentan las siestas para mi objetivo general de sueño?



SALUD MENTAL Y BIENESTAR

Las mujeres pueden esperar la presencia de cambios hormonales y emocionales a lo largo del embarazo y el posparto. La “tristeza posparto” es común en muchas mujeres y suele desaparecer al cabo de dos semanas. Pero algunas mujeres sufren depresión posparto, ansiedad posparto, psicosis posparto o trastorno de estrés postraumático posparto. Si tienes sentimientos prolongados o anormales de tristeza, ansiedad u otros comportamientos preocupantes, habla con tu equipo de cuidados de salud para obtener ayuda. Comparte cualquier preocupación o sentimientos con tu profesional de la salud. Habla abiertamente de cualquier depresión, ansiedad o antecedentes familiares en el pasado.

- Como madre primeriza, ¿es habitual sentirse (estresada/agotada/nerviosa)?
- ¿Cómo puedo encontrar tiempo para mí misma cuando me veo arrastrada en tantas direcciones?
- ¿Es normal este nivel de (ansiedad, tristeza, enfado, llanto, preocupación, falta de interés, etc.) o es un signo de algo más grave?

Para obtener más ayuda o comunicarte con otras madres y cuidadores que hayan padecido enfermedades cardiovasculares relacionadas con el embarazo, visita el **Foro de Salud Materna de la Red de Apoyo** de la American Heart Association (supportnetwork.heart.org).

Para obtener más información, visita goredforwomen.org/pregnancy y habla con tu profesional de la salud.