



LISTA DE VERIFICACIÓN DE POSPARTO

Cuidar a tu bebé es importante, pero cuidarte a ti es igual de importante. Los problemas cardíacos pueden producirse a los días, las semanas, los meses e incluso hasta un año después del parto. Presta atención a los cambios y busca atención médica de inmediato si tienes algún síntoma preocupante. A continuación, se indican algunas preguntas que puedes llevar a la próxima cita con tu profesional de la salud.



CUIDADOS DESPUÉS DEL PARTO

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

- ¿Sigo padeciendo algún problema de salud, como diabetes gestacional, hipertensión o preeclampsia? En ese caso, ¿cuál es la mejor forma de controlarlas? ¿Debo acudir a un especialista?
- Durante el embarazo tuve (presión arterial alta/diabetes gestacional). ¿Cómo afecta esto mi salud en el futuro? ¿Debo consultar con otros especialistas?
- ¿Hay algún signo preocupante al que deba prestar atención después de dar a luz?
- Tuve una cesárea, ¿qué cuidados debo tener después de la cirugía?
- ¿Qué debo saber sobre la anticoncepción posparto?
- ¿Qué más debo hacer para mantenerme saludable?



PRESIÓN ARTERIAL

Después del embarazo, tu presión arterial puede cambiar. Pregunta a tu equipo de cuidados de salud cuáles son tus valores saludables y con qué frecuencia debes controlarla en casa.

- Si tuviste presión arterial alta durante el embarazo, planifica un control de la presión arterial en la primera semana después de volver a casa (en un plazo de 3 a 10 días).
- ¿Debo controlar mi presión arterial en casa?
- ¿Cuál es un valor saludable para mí?
- ¿Qué significa un valor alto? ¿Cómo puedo reducirla?



CONOCIMIENTO DE LOS SÍNTOMAS

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

- Dolor de cabeza grave o que empeora
- Presión arterial alta
- Visión borrosa u otros cambios en la visión
- Sensación de mareo, desvanecimiento o desorientación
- Fiebre superior a 100.4 °F
- Debilidad o fatiga extremas
- Sangrado vaginal o flujo con mal olor
- Dolor abdominal
- Dolor en el pecho o corazón acelerado
- Respiración rápida o forzada
- Náuseas o vómitos graves
- Inflamación inusual de las manos o la cara
- Enrojecimiento, dolor o inflamación en los brazos o las piernas
- Ansiedad grave o depresión
- Pensamientos de lastimarte a ti o a tu bebé
- Sensación general de malestar

Estos síntomas podrían ser signos adicionales de preeclampsia postparto, miocardiopatía postparto, hemorragia postparto o endometritis postparto.

- ¿Qué significan estos síntomas?
- ¿Durante cuánto tiempo debo prestar atención a este tipo de síntomas?
- ¿Corro el riesgo de tener problemas después de dar a luz?
- ¿Puedo hacer algo para reducir ese riesgo?



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 recomiendas 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 ganar más fuerza?
- ¿Qué tipos de entrenamiento son mejores para mí?



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) durante mi embarazo, ¿debo cambiar mi dieta?



ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ

Lo más importante es que tu bebé se alimente y crezca, tanto si le das el pecho, extraes leche o usas fórmula. Si amamantas, tu bebé recibe lo que tú comes, igual que durante el embarazo. El equipo de cuidados de salud para ti o el bebé puede ayudarte a responder preguntas y compartir recursos útiles.

Dar el pecho o extraer leche puede ser bueno para tu salud y la del bebé, ya que las investigaciones demuestran que pueden reducir tus probabilidades de padecer enfermedades cardíacas o diabetes tipo 2.

- ¿Durante cuánto tiempo debo amamantar o sacarme leche?
- ¿Dar el pecho o extraer leche me ayudarán 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?
- ¿Cómo debo cuidar mis mamas cuando estoy amamantando?



SUEÑO

A las mamás primerizas les cuesta dormir lo suficiente, pero el sueño puede beneficiar tu salud de varias maneras: mejora la función cerebral, cura el cuerpo, fortalece el sistema inmunológico, mejora el estado de ánimo y la energía, y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

- ¿Cómo puedo dormir lo suficiente cuando estoy con el bebé?
- ¿Las siestas me ayudarán a dormir más?



SALUD MENTAL Y BIENESTAR

Tu cuerpo y tus sentimientos pueden cambiar mucho durante el embarazo y el posparto. Muchas mamás se sienten tristes o emocionales después de dar a luz, esto se llama “baby blues” y, generalmente, desaparece en unas dos semanas. Pero a veces, las mamás se sienten muy tristes, preocupadas o asustadas durante más tiempo. 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 y habla abiertamente de cualquier depresión, ansiedad o antecedentes familiares en el pasado.

- ¿Es normal sentir cansancio, estrés o preocupación?
- ¿Cómo puedo encontrar tiempo para mí?
- ¿Qué debo hacer si siento tristeza o ansiedad por mucho tiempo?

Para obtener más información, visita [goredforwomen.org/pregnancy](https://www.goredforwomen.org/pregnancy) (sitio web en inglés) y habla con tu profesional de la salud.