



¡Felicidades  
por su nuevo  
bebé!

# Periodo Posparto Saludable

*An English version is on the other side.*

Aquí tiene información para ayudarle a tener un saludable primer año con su chiquitito.

Y recuerde, ¡está haciéndolo muy bien!



# Atención de maternidad y del recién nacido

CenCal Health cubre estos servicios de atención de maternidad y del recién nacido:

- Educación y ayuda para la lactancia
- Atención posparto
- Bombas de extracción (pompa) y suministros
- Servicios de centros de parto
- Enfermera partera certificada (CNM, por sus siglas en inglés)
- Partera con licencia (LM, por sus siglas en inglés)
- Diagnóstico de trastornos genéticos fetales y consejería
- Servicios de atención al recién nacido



## Terapia física

CenCal Health cubre servicios médicamente necesarios de terapia física. Hable con su proveedor si piensa que necesita apoyo después de su embarazo y parto.

## Servicios quiroprácticos y de acupuntura

CenCal Health cubre servicios quiroprácticos y de acupuntura por lo menos durante los 60 días después del parto. Los servicios quiroprácticos se limitan a dos servicios al mes en combinación con acupuntura y otros servicios.

## Servicios de doula

CenCal Health cubre servicios de doula para incluir apoyo personal a aquellas personas embarazadas y sus familias durante el embarazo, parto, y el periodo posparto.

Para aprender más sobre cualquiera de estos beneficios, llame a Servicios para Miembros al **1-877-814-1861** (TTY: CA Relay al **711**), de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.

# Encontrar un Proveedor

Para obtener un Directorio de Proveedores de los proveedores dentro de la red, llame a Servicios para Miembros al **1-877-814-1861** (TTY: CA Relay al **711**), de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m. o busque el Directorio de Proveedores en línea en [www.cencalhealth.org/es/members/provider-directory-for-members/](http://www.cencalhealth.org/es/members/provider-directory-for-members/).



- **Terapeuta físico**

Los terapeutas físicos pueden trabajar con las personas para tratar muchas problemas, incluyendo dolor de la parte baja de la espalda (cintura), dolor sexual, incontinencia, y más.

- **Proveedor de salud mental**

Usted puede recibir apoyo de un especialista contratado para sus inquietudes de salud mental. Para que le den un pase, hable con su proveedor o llame a Servicios para Miembros.

- **Consultor de lactancia**

También puede trabajar con un experto en lactancia, conocido como un “Consultor Internacional de Lactancia Materna Certificado por el Consejo Internacional de Lactancia” o IBCLC, por sus siglas en inglés.

**Un IBCLC puede ayudarle con la lactancia de su nuevo bebé.**



# Las primeras 6 semanas

Las primeras cuantas semanas después de dar a luz son una oportunidad para formar un lazo con su bebé.

**Su doctor querrá verla para un chequeo en 2-6 semanas después de dar a luz.**

Éste es un buen momento para hablar sobre cualquier inquietud, incluyendo información sobre anticonceptivos.



# Prepárese para su cita posparto

Complete esta información y téngala a la mano como recordatorio.

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

Doctor: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_



Complete esta información y llévela a su cita posparto como recordatorio:

Cosas que quiero comentar con mi doctor:

- Lactancia
- Apoyo emocional/depresión
- Sueño/Dormir
- Cólicos/dolor/sangrado
- Anticonceptivos

# Alimentar a su bebé

## Lactancia

La lactancia se aprende — con práctica mejorará. Téngase paciencia a usted y a su bebé.

Si se le dificulta alimentar a su bebé, pueden ayudarle los doctores, enfermeras, y consultores de lactancia. También le pueden ayudar sus amistades, su familia, y los grupos de apoyo de lactancia.

### Prepárese para alimentar.

Debe estar calmada y relajada, y trate de no estar distraída.

Tenga agua o jugo para usted.

Y tenga dos o tres almohadas para ayudar a apoyar a su bebé.



**Para amamantar, encuentre una posición en la que estén cómodos usted y su bebé, tal como la posición de cuna cruzada o la de pelota de fútbol.**

Asegúrese que la cabeza y el pecho de su bebe estén derechos y que estén volteados hacia su seno.

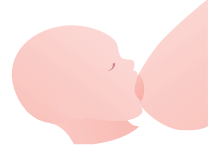
**Lo mejor es cambiar el seno con el que empiece cada vez que amamante as su bebé.**



## **Consiga que su bebé se prenda correctamente del pezón.**

Su bebé debe tener la boca bien abierta, como si estuviera bostezando. Es posible que le tenga que tocar suavemente el centro del labio inferior a su bebé.

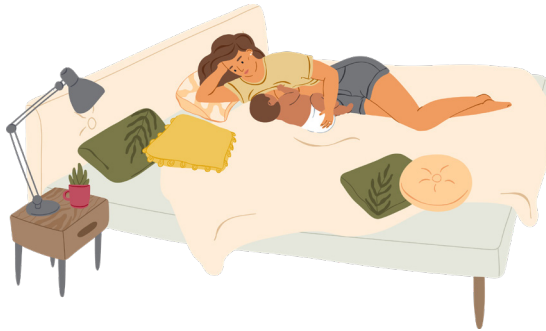
Cuando su bebé abra bien la boca, rápidamente acerque al bebé al pezón y la areola (el círculo oscuro alrededor del pezón).



## **Dé una alimentación completa.**

Deje que su bebé decida cuánto tiempo va a amamantar.

Asegúrese de sacarle el aire después de cada seno.



## **A algunas mamás les ayuda usar una aplicación en su teléfono para mantener un registro del amamantamiento y otras cosas.**

Otras prefieren seguir las señales de su bebé y usar su intuición.

Estas dos maneras funcionan bien — haga lo que le funcione mejor a usted.

## **Hable con su doctor inmediatamente si está teniendo problemas y no está segura qué hacer.**

- No tenga miedo de llamar, aunque no esté completamente segura de lo que le está molestando.
- Su doctor está acostumbrado a que lo llamen los papás de los recién nacidos.
- Ellos le pueden ayudar a determinar si hay un problema, y si lo hay, cómo arreglarlo.

## Extracción con bomba (pompa)

Una bomba (pompa) para el seno es un aparato que le permite sacarse la leche de los senos cuando quiera o lo necesite. Luego puede guardar la leche para más tarde.



También se puede extraer le leche con la mano. Pero tardará más sacándose toda la leche del seno de esta manera. Las bombas son más rápidas y pueden operarse manualmente, con pilas, o con electricidad.

Usar una bomba para extraerse la leche de los senos es una buena técnica para ofrecer los beneficios de la lactancia cuando tiene que estar separada de su bebé o no puede amamantarlo.



Los miembros de CenCal Health pueden obtener una bomba de extracción de leche de los senos GRATIS.

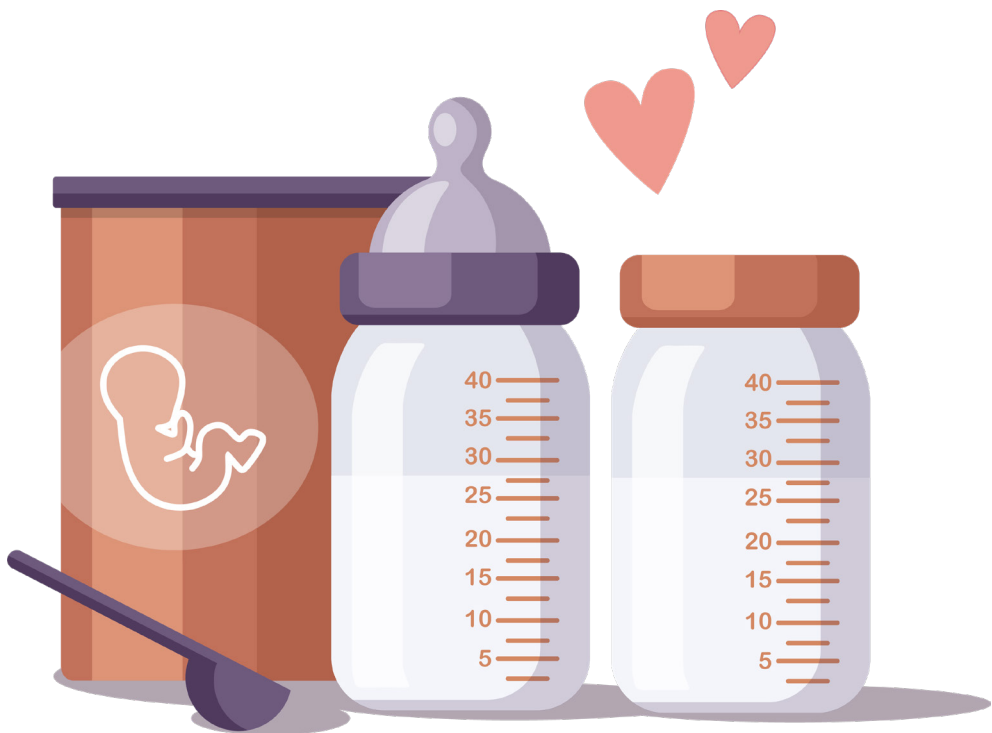
Para aprender más, llame a Servicios para Miembros al **1-877-814-1861** (TTY: CA Relay al **711**) de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.

## Alimentar con Fórmula

**La fórmula para bebés es un producto nutricional.** Está hecha de leche de vaca procesada o productos de soya. Un procesamiento especial hace que la leche de vaca sea más digerible y tenga menos probabilidad de causar una reacción alérgica, que la leche de vaca normal.

**Se le agregan vitaminas y minerales a la fórmula para bebés.** Se puede usar la fórmula para proporcionarles las necesidades nutricionales a los bebés antes de cumplir los 4 a 6 meses de edad.

**Para aprender más sobre la alimentación con fórmula, comuníquese con su oficina local del programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) (vea la página 19).**



# ¿Qué es la mastitis?

La mastitis es cuando sus senos se hinchan, se ponen calientes, y le duelen.

Es más común en las mujeres que están amamantando y generalmente no se necesita tratamiento médico.

**Si usted tiene mastitis, es posible que primero note que:**

- Se siente muy cansada y demacrada.
- Tiene un área hinchada y dura en el seno.
- Tiene un área dolorosa en un seno. Puede que esté roja, se sienta caliente al tocarla, o ambos síntomas al mismo tiempo.
- Tiene escalofríos, dolores, y síntomas parecidos a los de la gripe.
- Tiene fiebre.



**El autocuidado de la mastitis, incluye:**

- Amamantar a su bebé: el amamantar generalmente ayuda a que se le quite la infección. El amamantar no le hará daño a su bebé.
- Tomar acetaminofeno (como Tylenol)
- Tomar ibuprofeno (como Advil)
- Usar compresas frías para aliviar la incomodidad y disminuir la inflamación
- Evitar ropa o brasieres apretados



**Llame a su doctor si no han mejorado sus síntomas en 12-24 horas o si tiene alguna pregunta.**

**En caso de ser necesario, el tratamiento para la mastitis puede incluir tomar antibióticos.**

# Tristeza posparto o trastorno de estado de ánimo y ansiedad perinatal (PMAD, por sus siglas en inglés)

“La **tristeza posparto**” es muy común durante las primeras 1-2 semanas después de dar a luz.

**Con tristeza posparto, es posible que usted:**

- Llore
- Se sienta triste
- Se sienta irritable (molesta) sin razón

---

**El PMAD** es una enfermedad grave que puede ocurrir en los primeros cuantos meses después de dar a luz.

**Con PMAD, es posible que usted:**

- Se sienta muy triste, sin esperanzas, y vacía. Algunas mujeres también sienten ansiedad.
- Pierda el placer en las cosas diarias.
- No sienta hambre y puede bajar de peso o sentir más hambre y subir de peso.
- Se le dificulte dormir.
- No se pueda concentrar.
- Se le dificulte cuidar o formar un lazo con su bebé.



**Si está pensando en hacerse daño, o hacerle daño a su bebé, o alguna otra persona, vea inmediatamente a su doctor o llame al 911 para cuidado de emergencia.**

# ¿Qué es común y qué es urgente?

## Hinchazón

### Común

Algo de hinchazón en las piernas y pies es normal después de dar a luz y se le debe de quitar en una semana. Poco a poco su cuerpo está desechando todo el exceso de líquido que tuvo durante el embarazo.

Algo de hinchazón y sentir apretados los senos es normal después de dar a luz.



### Urgente

Si tiene enrojecimiento, dolor, fiebre, escalofríos, y fatiga (mucho cansancio), esto puede indicar que tiene una infección y necesita llamar inmediatamente a su doctor.

## Cólicos

### Común

Los cólicos en el útero son normales después de dar a luz. A veces amamantar puede causar cólicos o hacer más intensos los cólicos. Se le deben de empezar a quitar los cólicos unos cuantos días después de dar a luz.

### Urgente

Si los cólicos no se le han quitado después de unos cuantos días, o si los cólicos son muy dolorosos, llame a su doctor para asegurarse que no tenga una infección o algún otro problema.



# Sangrado

## Común

Después de dar a luz, usted va a tener secreciones vaginales con sangre. En una semana se volverá de color rosa y luego blanco o amarillo después de aproximadamente 10 días. Puede que le dure entre 2 a 4 semanas o más, hasta que haya sanado el útero.

## Urgente

**Llame a su doctor ahorita o busque atención médica de inmediato si tiene mucho sangrado vaginal.** Esto quiere decir que está empapando una toalla sanitaria o más en una hora o que le salgan coágulos más grandes que el tamaño de un huevo.



# ¿Cuándo necesito llamar a mi doctor?



## Esté pendiente de cualquier cambio con su salud, y llame a su doctor si:

- Parece que su sangrado vaginal se está haciendo más **pesado**.
- Empieza a tener secreciones vaginales **o le están empeorando**.
- Se siente triste, ansiosa, o sin esperanzas **por más de unos cuantos días**.
- Se siente **mareada**, o siente que se va a desmayar.
- Tiene **fiebre o está vomitando**.
- Su seno o senos tienen **áreas duras, rojas, o sensibles**.
- Tiene **mucho dolor** en el pecho, la panza, espalda, o piernas.
- Tiene **signos de preeclampsia**, tales como:
  - Hinchazón repentina en la cara, manos, o pies.
  - Nuevos problemas de la vista (tal como ver poco oscuro, ver borroso, o ver manchas).
  - Un dolor de cabeza muy fuerte.



**Llame al 911** en cualquier momento que piense que pueda necesitar atención de emergencia.

# Dormir de manera segura con su bebé

La American Academy of Pediatrics (academia estadounidense de pediatría) recomienda que los bebés duerman en una **superficie firme y plana, sin cobijas, almohadas, ni juguetes.**

Deben dormir en el mismo cuarto que usted por lo menos durante 6 meses para reducir el riesgo del síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés).

Algunos padres terminan durmiendo con el bebé en su cama. Si hace esto, **asegúrese de hacerlo de manera segura.**



## Hágalo así:

- **No fume, ni dentro, ni fuera, de la casa** — no es seguro dormir con su bebé si fuma tabaco.
- Es más seguro **dormir con su bebé si está amamantando** de día y de noche.
- **El bebé debe tener libres los brazos**, no lo envuelva si está en la cama con usted.
- **Llene cualquier grieta** con toallas o cobijas para que no se pueda atorar su bebé.
- **Este sobria** — no tome alcohol ni drogas, ni ninguna medicina que le cause sueño.
- **El bebé debe estar acostado boca arriba** cuando no esté amamantando.
- **Use una superficie segura:** un colchón firme, ninguna almohada extra, ni juguetes, y libre de cordones o hilos.
- **No debe haber ningún animal ni otros niños en la cama.**

# Recuperación y ejercicio

En general, se recomienda que descanse por varias semanas después de tener a su bebé.

Puede ser difícil descansar cuando hay tanto que hacer.

**Aquí tiene algunos consejos:**

- Trate de dormir cuando duerma su bebé.
- Pídale a otro adulto que la acompañe por unos días después de dar a luz.
- Deje que su familia y amistades le traigan comidas o hagan los quehaceres. Recuerde que usted se debe de concentrar en cuidar a su bebé.
- Si tiene otros hijos haga planes para que alguien se los cuide.

**Su doctor le dirá:**

- Cómo cuidar su cuerpo mientras se recupera.
- Cuándo puede hacer ejercicio, tener relaciones sexuales, y usar tampones.
- Cómo controlar el dolor y la hinchazón mientras sana su cuerpo.



# 2-12 Meses

## Lactancia

Si está amamantando, probablemente se le hará mucho más fácil ahora. ¡Eso está muy bien!

Si piensa regresar a trabajar, probablemente está pensando en extraerse la leche con una bomba.

**Buenas noticias — con sus beneficios de CenCal Health puede obtener gratis una bomba para extraerse la leche.**

Vea la página 2 para aprender más.

## Ejercicio

El ejercicio le ayuda a sentirse bien y mantenerse saludable.

En general, puede empezar a hacer ejercicio 4 a 6 semanas después de dar a luz.

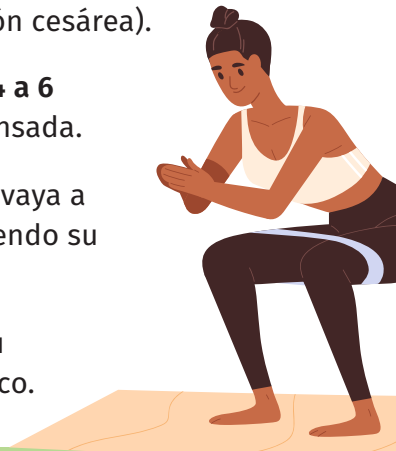
Pero verifíquelo con su doctor antes de empezar a hacer ejercicio, especialmente si dio a luz por cesárea (sección cesárea).

**Empiece a hacer ejercicio diario después de 4 a 6 semanas, pero descanse cuando se sienta cansada.**

**Trate de hacer ejercicio regularmente.** Salga, vaya a caminar, o mantenga fluyendo la sangre haciendo su ejercicio favorito.

**Aprenda a hacer ejercicios que fortalezcan su tronco (panza) y los músculos del suelo pélvico.**

**Recuerde que puede ir a ver a un terapeuta físico para que le ayude.** Vea la página 2 para aprender más.



## Nutrición

Comer una variedad de alimentos saludables es importante para ayudar a mantener su energía y mantenerse nutrida.

Su cuerpo necesita proteína (pollo, pescado, arroz y frijoles), carbohidratos (pan, tortillas, pasta), y grasas (aguacate, aceite de coco, mantequillas de nueces) para darle energía.

- **Consuma una dieta rica en fibra.** Incluya alimentos como panes y cereales integrales (enteros), verduras crudas, frutas crudas y secas, y frijoles.
- **Beba bastantes líquidos,** especialmente agua.
- **Coma bocadillos chicos durante el día** para no perder la energía. **No salte/omita las comidas** ni pase mucho tiempo sin comer.
- **Si está amamantando,** una dieta saludable es buena para su salud en general.
- **Siga tomando sus vitaminas prenatales, o empiece a tomar vitaminas posparto** por unos cuantos meses después de que llegue su bebé.



# Recursos



Para ver si califica **para transporte gratis** para ir a su cita, llame, sin costo, al Departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al **1-877-814-1861** (TTY: CA Relay al **711**), de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m. o a Ventura Transit System al **1-855-659-4600**.



Para acceder a nuestra **biblioteca de educación sobre la salud en línea** con información, ayudas, y recursos para el cuidado preventivo y estilos de vida saludables, visite **[www.cencalhealth.org/es](http://www.cencalhealth.org/es)** y haga clic en “Salud y Bienestar.”



Para **hablar con un Educador de Salud** en CenCal Health, por favor llame al **1-800-421-2560**, ext. **3126**. Deje un mensaje de voz con su solicitud para apoyo o información, y le regresaremos la llamada lo más pronto posible. También puede solicitar materiales educativos por su Cuenta de Miembro en línea en **[qrco.de/PostMPS](http://qrco.de/PostMPS)**.

## Apoyo Internacional Posparto:

- [postpartum.net](http://postpartum.net)
- 1-800-944-4773



POSTPARTUM SUPPORT  
INTERNATIONAL

## Programa de Salud Materna, Infantil, y del Adolescente (MCAH, por sus siglas en inglés):

- Condado de Santa Barbara: 1-800-288-8145
- Condado de San Luis Obispo: 1-800-660-3313

## Programa para Mujeres, Bebés, y Niños (WIC, por sus siglas en inglés):

- Condado de Santa Barbara: 1-877-275-8805
- Condado de San Luis Obispo: 1-800-660-3313



Llame a Servicios para Miembros de CenCal Health  
al **1-877-814-1861** (TTY: CA Relay al **711**),  
de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m.



**CenCalHEALTH**<sup>®</sup>  
Local. Quality. Healthcare.