



PROYECTO

4to trimestre™

CUIDANDO A *Nuevas Mamas*

Información y recursos de recuperación posparto y cuidado personal centrados en la madre.

Los temas incluyen:

Cuidado de sí mismo

Construyendo mi pueblo

Cuidado de Bebe

Historias de Mama

Conociendo nuevas mamas

Obteniendo Ayuda

NEWMOMHEALTH.COM
SALUDMADRE.COM



RECURSO DE POSPARTO PARA

salud y equipo de atención

Herramientas clínicas, cursos, materiales, guías y educación de paciente. Gratis, envasados en evidencia, materiales de acceso abierto.

El kit de herramientas incluye:

Mi Plan Posparto

Cuidado Personal para Ti

Métodos anticonceptivos luego del parto folleto

Boletín de Posparto en practica

Lista de control posparto

Plan del Cuidado Posparto



NEWMOMHEALTH.COM/HEALTHCARE



PROYECTO
4to trimestre™

APOYANDO *Nuevas Mamas*

y asegurando que ella reciba la ayuda que ella necesita.

Algunos problemas de salud durante el embarazo y después de dar a luz puede ser un riesgo para la vida y puede pasar hasta un año después de que tengas un bebe.

Mama, aquí hay algunos síntomas que son urgentes:



Vaya a la sala de emergencias o llame 911. Dígales que estas embarazada o has dado a luz.



Muy cansada o débil de repente



Dificultad respirando y/o dolor de pecho



Dolor de cabeza y/o cambios con la visión



Si su presión arterial es mas alta que 160 (numero de arriba) o 110 (numero de abajo)



Extremadamen te preocupada todo el tiempo



Veza o oyes cosas que otros no



Pensamientos de hacerse daño a usted misma u otros



Mareos, desorientación, desmayos, o convulsiones

Aprenda más sobre los signos que pueden indicar complicaciones y cuidado posparto en saludmadre.com/escuchela



Llame a su médico. No esperes por las horas de oficina. Si no puedes llamar a alguien, llame 911.



Remojando una toalla sanitaria o más en una hora



Coágulos más grandes que un huevo o pasas tejido



Dolores de cabeza que no se alivian o se empeoran con el tiempo



Dolor severo que no se alivian, como en el pecho o el vientre



Fiebre de 100.4 F o más. Dificultad para tomar por 8 horas o no puedes comer por 24 horas.



Olores malos del flujo vaginal (liquido, mojado) que huele mal.



Si su presión arterial es igual o mas alto que 140-159 (numero de arriba) o 90-109 (numero de abajo).



Si has tenido una cesaría, y su herida está abierta, roja, rezumado, o no parece que se esta sanando, o el dolor no se alivia con medicamento.

Tu Vales.

Encuentre apoyo, recursos gratis y más en:

SALUDMADRE.COM

