



YA TUVO AL BEBÉ... ¿Y AHORA QUÉ?

LA MAYORÍA SABE QUE LE ESPERAN NOCHES DE INSOMNIO Y PAÑALES SUCIOS...

PERO

Mientras cuida a su bebé, **no olvide cuidarse a usted misma.**

CONTINÚE LEYENDO PARA SABER A QUÉ PRESTAR ATENCIÓN DURANTE LAS SEMANAS Y MESES POSTERIORES AL PARTO, UN PERÍODO TAMBIÉN CONOCIDO COMO “EL CUARTO TRIMESTRE”.

RECURSOS

Mental Health Association of Nassau County
(516) 504-HELP

Postpartum Resource Center of NY
(855) 631-0001

Línea de ayuda para crisis del condado de Nassau
(516) 227-TALK

Control de Envenenamientos
(800) 222-1222

WIC del Departamento de Salud del Condado de Nassau (Nassau County Department of Health)



Si tiene una emergencia, llame al 911



BRUCE A. BLAKEMAN
NASSAU COUNTY EXECUTIVE



QUÉ ESPERAR DESPUÉS DE LA DULCE ESPERA

HABLE CON SU MÉDICO

si tiene los siguientes síntomas:

- Dolores de cabeza persistentes que no desaparecen.
- Mareos, desmayos o debilidad.
- Fiebre o escalofríos.
- Hinchazón de sus manos o cara.
- Pensamientos de hacerse daño a usted o a su bebé o sentimientos intensos de tristeza.
- Dificultad para respirar.
- Dolor en el pecho o latidos rápidos.
- Náuseas y vómitos graves.
- Dolor de vientre que no desaparece o dolor en el hombro.
- Sangrado o secreción vaginal después del embarazo.
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor graves en las piernas o brazos.
- Cansancio excesivo.
- Cambios en la vista.
- Piel pálida o húmeda.
- Confusión.
- Aumento de peso repentino.
- Dolor e hinchazón cerca de la vagina o el perineo.



AMAMANTAMIENTO

El amamantamiento puede ser un reto y no es para todas las personas.

No se desanime.

Lo mejor es tener un bebé **alimentado**.

RETOS HABITUALES:

Prenderse al pecho

Lograr que su bebé se “prenda” al pecho correctamente puede requerir algo de práctica para usted y para su bebé.

Dolor

Una presión deficiente, la congestión de las mamas o los jabones/ungüentos fuertes pueden causar dolor en las mamas y los pezones.

Mastitis

La mastitis es una infección mamaria. Hable con su médico si tiene un área enrojecida y dolorida en las mamas y síntomas similares a los de la gripe.

DEPRESIÓN POSPARTO

Los síntomas de la depresión posparto (PPD) son similares a los síntomas de la depresión, pero también pueden incluir:



- Llorar con más frecuencia de lo habitual.
- Sentimientos de ira.
- Alejarse de sus seres queridos.
- Insensibilidad o desconexión con el bebé.
- Preocupación de hacerle daño al bebé.
- Sentirse culpable por no ser una buena madre o dudar de su capacidad para cuidar al bebé.

¡USTED NO ESTÁ SOLA!

Muchas mujeres padecen PPD después de tener un bebé. La PPD no es su culpa. Es una condición médica que necesita tratamiento para mejorar. Si cree que puede tener PPD, consulte a su proveedor de atención médica de inmediato.