

First ChoiceSM by Select Health of South Carolina ayuda a conectar a las miembros con los servicios de asistencia que necesitan durante el embarazo y el nacimiento. Ahora que ha parido a su hijo, queremos brindarle asistencia a usted y a su hijo proporcionándole la atención que necesita durante el periodo de postparto.

Cuidamos de su bebé, pero también de usted. El período postparto puede ser una época de altibajos. Si tiene preguntas o le preocupa algo, o si siente que su proveedor no la escucha, póngase en contacto con nosotros. Si siente que no está teniendo la atención que necesita para usted y su bebé, llámenos al **1-888-276-2020**. Escucharemos aquello que le preocupa y la ayudaremos a encontrar una solución.



Cuidamos de usted



Hable con su proveedor sobre la atención postparto. Planifique la visita a su proveedor dentro de las tres semanas posteriores a tener a su bebé. Si ha tenido dificultades durante el embarazo, puede necesitar ver a su proveedor antes. Pregunte a su proveedor cuándo y con qué frecuencia debería verla para su atención postparto.¹



Descanse todo lo que pueda. Pida ayuda a sus amigos o a su familia cuando lo necesite. Pregunte a su proveedor cuánta actividad física es saludable para usted.²



Controle su presión arterial. Los problemas de presión arterial pueden seguir produciéndose incluso después del parto.³ Conozca sus valores: Una presión arterial alta es superior a 140/90. Anote su presión arterial en cada consulta. Si ve cualquier cambio que le preocupe, coméntelo con su proveedor.



Póngase las inyecciones recomendadas (vacunas). Hable con su proveedor sobre ponerse una vacuna contra la gripe. Pregunte a su proveedor si le recomienda que se ponga una vacuna del COVID-19 o cualquier otra vacuna.



Si fuma, coja el teléfono. Una línea para dejar de fumar puede ofrecer ayuda clave para ayudarla a dejar de fumar, sin coste para usted. Llame a la Línea gratuita para dejar de fumar de South Carolina al **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**.



Observe cómo se siente cada día. Conozca cómo se encuentra normalmente su cuerpo y observe cualquier cambio al respecto. Observe además sus cambios emocionales. Es normal sentirse triste durante un tiempo tras el parto. Esto se conoce como melancolía del puerperio (baby blues en inglés). Pero si siente una tristeza que no se va, o se siente incapaz de cuidar de sí misma o de su bebé, usted podría estar pasando por una depresión postparto.² Es una afección tratable, pero puede ser peligrosa si no se trata. Coménteselo en seguida a su proveedor. Además, puede llamar a nuestro programa de maternidad Bright Start[®] al **1-888-276-2020** o a nuestra línea de enfermería 24/7 al **1-800-304-5436**.

Hable con su proveedor

En cada revisión postparto, hable con su proveedor sobre:

- **Cualquier cosa que le preocupe sobre su atención postparto.** Queremos que se sienta cómoda comunicando sus necesidades a su proveedor. Comparta abiertamente sus preguntas y sus preocupaciones en relación a su plan de atención.
- **Presión arterial.** Hable con su proveedor sobre los modos de mantener o de alcanzar una presión arterial saludable. Una presión arterial alta es superior a 140/90. Anote su presión arterial en cada consulta. Si ve cualquier cambio que le preocupe, coméntelo con su proveedor. Las mujeres negras tienen un mayor riesgo de problemas relacionados con la presión arterial durante y después del embarazo.³ Hable con su proveedor de cómo pueden trabajar juntos para evitar estos problemas.

Observe si hay señales de un problema postparto

Observe cómo se siente cada día. Esté atenta a los síntomas de posibles problemas hasta un año después del parto.

Llame a su proveedor o diríjase a la sala de emergencias inmediatamente si presenta:⁴

- Un fuerte dolor de cabeza que persiste incluso tras tomar medicinas y beber gran cantidad de agua.
- Inflamación grave o adormecimiento de las manos o la cara.
- Visión borrosa o con manchas.
- Dolor de estómago agudo.
- Mareo.
- Náuseas y vómitos fuertes.
- Dificultad para respirar, dolor o tirantez en el pecho o ritmo cardíaco rápido.
- Cansancio o tristeza extremos.
- Fiebre de al menos 100.4°F.
- Convulsiones.

First Choice está para ayudarla a usted y a su bebé

No tiene que recorrer sola el camino de la maternidad. Estamos para asistirle. Tenemos muchos recursos a solo una llamada de distancia.

Servicios al Miembro

Si necesita ayuda para programar una consulta o un transporte, llámenos al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

Línea de enfermería 24/7

También estamos disponibles 24/7 en nuestra Línea de enfermería, en el **1-800-304-5436**.

Programa especial de nutrición suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)

WIC proporciona alimentos sanos, educación sobre salud y nutrición, apoyo a la lactancia y otros servicios sin coste para las familias que reúnen los requisitos. Visite <https://scdhec.gov/health/wic-nutrition-program> para aprender más e inscribirse.



La información de este documento es para ayudarla a aprender más sobre este tema. No tiene la finalidad de reemplazar a su proveedor médico. Si tiene preguntas, hable con su proveedor médico. Si considera que necesita ver a su proveedor médico debido a algo que leyó de esta información, no dude en comunicarse con él o ella. Nunca deje de obtener atención médica ni espere para obtenerla debido a algo que leyó en este material.

Fuentes:

1. "Optimizando la atención postparto", Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2018/05/optimizing-postpartum-care>.
2. "Atención postparto", MedlinePlus, <https://medlineplus.gov/postpartumcare.html>.
3. "Las disparidades raciales y étnicas persisten en las muertes relacionadas con el embarazo", Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), <https://www.cdc.gov/media/releases/2019/p0905-racial-ethnic-disparities-pregnancy-deaths.html>.
4. "Señales de alarma urgentes en maternidad", CDC, <https://www.cdc.gov/health/maternal-warning-signs/index.html>.

If your primary language is not English, language services are available to you, free of charge. Call **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-888-276-2020** (TTY **1-888-765-9586**).

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

SHSC_201019688-6 | FC-09302021-M-2

FirstChoiceSM
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 

www.selecthealthofsc.com