

Su visita posparto de las 6 semanas



Se programará una cita con su obstetra-ginecólogo o médico de familia aproximadamente 6 semanas después del parto; esta cita se denomina visita posparto de las 6 semanas. La visita posparto de las 6 semanas es una parte importante del proceso de transición desde el embarazo hasta recuperar un nivel normal de salud.

En esta visita hablaremos de:

- Su proceso de curación
- Cualquier complicación que haya tenido durante el embarazo o el parto
- Su bienestar emocional o mental
- ¿Cómo va la lactancia materna o la alimentación con biberón?
- Recursos para apoyar a su familia
- Medicina anticonceptiva

Hable con su equipo de atención médica sobre el apoyo disponible para usted durante este período tan ajetreado

- **Programar citas médicas a través de su ginecólogo/obstetra o clínica de medicina familiar.** Los pacientes con recién nacidos que acuden a Medicina Familiar pueden solicitar una consulta conjunta con la visita de control de los dos meses de su recién nacido.
- **Información sobre la licencia médica familiar remunerada:**
mass.gov/orgs/department-of-family-and-medical-leave
- **Transporte hacia y desde sus citas posparto:** comuníquese con su equipo de atención médica para saber si reúne los requisitos para recibir transporte a su cita a través de PT-1 o un programa de subvenciones
- **Salud conductual:** es normal experimentar mayor estrés, ansiedad y tristeza al tener un bebé recién nacido, y le animamos a que hable sobre sus preocupaciones y utilice estos recursos:
 - **Línea para casos de estrés parental – Massachusetts: Número de teléfono:** (800) 632-8188. Línea de ayuda gratuita y confidencial disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que ofrece apoyo a los padres. Se ofrecen servicios de intérprete.
 - **Apoyo posparto internacional:** educación, asesoramiento y grupos de apoyo en línea gratuitos para padres. Sitio web: postpartum.net; Línea directa: 1-800-944-4773 (#1 para español; #2 para inglés). Envíe un mensaje de texto con la palabra "Ayuda" al 800-944-4773 (EN); Mensaje de texto en español: 971-203-7773
 - **Para ayuda urgente,** puede visitar el Centro de Atención de Urgencias de Salud Conductual de CHA en el Hospital de Cambridge o en el Centro de Atención CHA Malden. Abierto de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., sábados y domingos de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.
El número de teléfono de crisis de salud conductual de CHA, disponible las 24 horas, es **833-222-2030**.



Escanee el código QR para acceder fácilmente a estos recursos en nuestro sitio web.

- **Conexiones y recursos comunitarios**

- **CHA Connect:** un servicio en línea gratuito que enumera los programas comunitarios de su zona, como ayuda alimentaria, vivienda, formación laboral y mucho más. Puede buscar en varios idiomas.
- **One Tough Job:** un buscador de recursos para grupos, hojas informativas y otros apoyos para padres primerizos en Massachusetts. onetoughjob.org
- **WIC** es un programa gratuito de nutrición que ayuda a las familias con niños menores de cinco años a acceder a alimentos saludables y aprender a comer bien. Llame al 617-575-5330 para ver si podemos ayudarle.
- **Tufts Health Plan EXTRAS gift card rewards** tarjetas de regalo para asientos de auto y alimentos

- **Aplicaciones y sitios web gratuitos para ayudarla a usted y a su familia:**

- **CHA Pregnancy Care Resources** Encuentre todo lo que necesita para su atención prenatal, durante el parto y en el posparto.
- **Regístrese en Bump2Baby360** a través de CHA, una aplicación gratuita en su idioma para mantenerse saludable durante el embarazo y adaptarse a la paternidad
- **Descargue la aplicación gratuita "Connect by PSI"** para obtener apoyo en salud mental posparto. Disponible en inglés y español.
- **CDC Milestone Tracker:** Los bebés se desarrollan y crecen en diferentes etapas, y el desarrollo suele ser motivo de preocupación para los padres. Los CDC crearon una útil guía de seguimiento de hitos para que los padres la consulten desde los 2 meses hasta los 5 años, disponible en inglés y español.
- **NationsNutrition Coaching:** Apoyo nutricional personalizado para los miembros de Tufts