

Sua consulta pós-parto de 6 semanas



Você será agendada para uma consulta com seu médico de ginecologia e obstetrícia ou medicina da família aproximadamente 6 semanas após o nascimento do seu bebê. Essa consulta é chamada de consulta pós-parto de 6 semanas. A consulta pós-parto de 6 semanas é uma parte importante do processo de transição da gravidez de volta a um nível normal de saúde.

Nessa consulta, vamos discutir:

- Seu processo de recuperação
- Quaisquer complicações que você tenha tido durante a gravidez ou o nascimento
- Sem bem-estar emocional/mental
- Como está indo a amamentação ou a alimentação por mamadeira
- Recursos para apoiar sua família
- Métodos contraceptivos

Converse com sua equipe de cuidados sobre o suporte disponível para você durante esse período agitado

- **Agendamento de consultas médicas através da sua clínica de ginecologia e obstetrícia ou medicina da família.** Pacientes com recém-nascidos em medicina da família podem solicitar uma consulta conjunta de 2 meses com seu bebê.
- **Informações sobre licença médica familiar remunerada:**
[mass.gov/orgs/department-of-family-and-medical-leave](https://www.mass.gov/orgs/department-of-family-and-medical-leave)
- **Transporte entre consultas pós-parto:** entre em contato com sua equipe de atendimento para verificar se você tem direito a transporte para sua consulta por meio do PT-1 ou de um programa de subsídio.
- **Saúde comportamental:** é normal sentir mais estresse, ansiedade e tristeza quando se tem um bebê recém-nascido, e nós incentivamos você a compartilhar suas preocupações e utilizar os recursos a seguir:
 - **Linha de apoio ao estresse parental — Massachusetts:** (800) 632-8188. Linha de apoio gratuita e confidencial, disponível 24 horas por dia para dar suporte aos pais. Serviços de intérprete disponíveis.
 - **Post-partum support International:** educação, defesa dos direitos e grupos de apoio on-line gratuitos para pais. Site: postpartum.net; Telefone: 1-800-944-4773 (#1 para espanhol; #2 para inglês). Envie a mensagem “Help” para 800-944-4773 (inglês) ou para 971-203-7773 (espanhol)
 - **Para ajuda de urgência,** você pode visitar o Centro de Atendimento Urgente em Saúde Comportamental da CHA no Cambridge Hospital ou na CHA Malden Care Center. Aberto de segunda a sexta, das 8 às 20 horas e de sábado a domingo, das 9 às 17 horas.
Para crises em saúde comportamental, o número de telefone 24 horas da CHA é **833-222-2030**.



Leia o código QR para acessar facilmente esses recursos no nosso site.

- **Conexões e recursos comunitários**

- **CHA Connect:** um serviço on-line e gratuito que lista programas comunitários em sua área, como apoio alimentar, assistência habitacional, treinamento profissional e muito mais. Você pode pesquisar em vários idiomas.
- **One Tough Job:** um buscador de recursos para grupos, informações e outros tipos de apoio para novos pais em Massachusetts. onetoughjob.org
- **O WIC** é um programa de nutrição gratuito que ajuda famílias com crianças até cinco anos a receberem alimentos saudáveis e a aprenderem a se alimentar bem. Ligue para 617-575-5330 para saber se podemos ajudar.
- **Programa EXTRAS do Tufts Health Plan para cartões-presente** de cadeirinhas para carro e mantimentos.

- **Aplicativos e sites gratuitos para apoiar você e sua família:**

- **Recursos de assistência à gravidez da CHA** Encontre tudo o que você precisa para seus cuidados pré-natais, de trabalho de parto, parto e pós-parto.
- **Inscruva-se no Bump2Baby360** através da CHA, um aplicativo gratuito no seu idioma para manter a saúde durante toda a gravidez e se adaptar à parentalidade.
- **Baixe o aplicativo gratuito “Connect by PSI”** para obter apoio à saúde mental pós-parto. Disponível em inglês e espanhol.
- **Rastreador de Desenvolvimento do CDC:** bebês se movem e crescem em diferentes estágios, e o desenvolvimento costuma ser uma fonte de preocupação para os pais. O CDC criou um rastreador útil de marcos do desenvolvimento para os pais acompanharem, dos 2 meses aos 5 anos, disponível em inglês e espanhol.
- **Orientação da NationsNutrition:** suporte personalizado em nutrição para membros da Tufts