

BENEFICIOS DE LA VISITA POSPARTO



¿QUÉ ES LA VISITA POSPARTO?

Es una visita que se recomienda se realice de 21 a 56 días después del parto y tiene como propósito principal verificar el estado de salud de la madre.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA VISITA POSPARTO?

Esta visita es importante porque durante el periodo posparto que se extiende desde el nacimiento del bebé hasta seis semanas después del parto, la mujer puede experimentar algunas complicaciones físicas y emocionales que pueden afectar su bienestar. El médico examinará para asegurarse que el cuerpo ha sanado y se ha recuperado después del parto.

¿QUÉ EXAMINARÁ EL MÉDICO DURANTE LA VISITA POSPARTO?

- La presión sanguínea
- El peso corporal
- El útero, para ver si ha recuperado la forma, tamaño y ubicación que tenía antes del embarazo.
- La cicatrización de la episiotomía, de una cesárea o de cualquier desgarro que haya tenido durante el parto.
- Los senos para asegurarse que no presentan ningún problema como enrojecimiento o dolor.
- Hemorroides o venas varicosas.

¿QUÉ OTROS BENEFICIOS TIENE LA VISITA POSPARTO?

Recibir orientación sobre diversos temas, tales como:

- **Planificación familiar:** Como funcionan los métodos anticonceptivos y los aspectos a considerar para seleccionar el método más adecuado.
- **Nutrición y lactancia:** Se recomienda una alimentación balanceada consumiendo de todos los grupos de alimentos en cantidades moderadas, además de ingerir mucho líquido. En la leche materna el bebé

recibe los nutrientes necesarios. Es importante aprender las diferentes posiciones en que se puede lactar al bebé. En el caso de no poder lactar, se debe alimentar al bebé solo de leche de fórmula hasta los seis meses de edad, cuando se comienzan a introducir los alimentos sólidos.

- **Cuidado de los senos:** Unos días después del nacimiento del bebé, los senos se llenarán de leche por lo que pueden estar sensibles y pesados. Durante la visita posparto el médico le orientará sobre algunas recomendaciones a seguir para evitar molestias en los senos y controlar la irritación, así como la importancia de una buena higiene para prevenir infecciones.
- **Sexualidad:** Conocer cuando se estará lista para volver a tener relaciones sexuales con tu pareja.
- **Depresión posparto:** Es importante establecer un diálogo con el médico si estás experimentando sentimientos de tristeza, melancolía o preocupación. El médico puede realizarte la prueba Edimburgo, la cual ayuda a determinar la depresión posparto y en el caso de ser necesario, brindarte ayuda con profesionales de la salud mental.
- **Cesación de fumar:** El médico te puede orientar sobre los programas existentes para dejar de fumar.
- **Actividad física:** Existen una variedad de ejercicios o actividades los cuales pueden ayudarte a recuperarte más rápido del proceso de parto, fortaleciendo el cuerpo y volviendo al peso adecuado. Es importante consultar con el médico cuando se estará lista para comenzar a realizar actividad física.

¡TODA MUJER DEBE ESTAR SALUDABLE PARA BRINDARLE A SU BEBÉ LOS CUIDADOS QUE NECESITA, POR ESO ES IMPORTANTE REALIZAR TU VISITA POSPARTO ENTRE LOS 21 A 56 DÍAS!



Para más información, comunícate con la Unidad de Manejo Clínico al 787-706-2552 o comercialclinicalmanagement@ssspr.com

TRIPLE-S SALUD 
BlueCross BlueShield of Puerto Rico



Triple-S Salud, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Triple-S Salud, Inc. complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate because of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6060, (TTY/TDD), 787-792-1370 or 1-866-215-1919. Free of charge 1-800-981-3241. If you are a federal employee or retiree call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística llame al 787-774-6060, Libre de costo 1-800-981-3241. (TTY/TDD) al 787-792-1370 o 1-866-215-1919. Si es empleado o retirado federal llame al 787-774-6081, libre de costo 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; libre de costo 1-866-215-1999. Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association. TSS-EDS-1842-2020-A