

Para las mamás: Su chequeo posparto

Aunque su bebé esté todavía en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU), visite a su profesional de la salud para cuidado posparto para comprobar que usted se está recuperando bien del parto. Este incluye contacto con su profesional médico dentro de las 3 semanas siguientes al parto, atención médica continua durante el período posparto, según sea necesario y tener un chequeo posparto completo a más tardar 12 semanas después del parto. Acuda a su citas de cuidado posparto aunque se sienta bien.

Si tuvo una cesárea, es posible que su profesional de la salud desee verla antes, alrededor de 2 semanas después del parto para que pueda examinar la incisión (corte) de la cesárea.

¿Qué sucede en el chequeo posparto?

- **Usted y su profesional de la salud hablarán sobre el control de la natalidad.** Usar control de la natalidad puede ayudar a prevenir el embarazo hasta que esté lista para tener otro bebé. Para la mayoría de las mujeres, es mejor esperar al menos 18 meses entre dar a luz y quedar embarazada otra vez. Dejar pasar menos de 18 meses aumenta su riesgo de nacimiento prematuro (antes de las 37 semanas de embarazo). Los dispositivos intrauterinos (DIU) y los implantes son tipos de control de la natalidad que funcionan bien para prevenir el embarazo. Si no le pusieron un DIU o un implante cuando dio a luz, hable con su profesional para ver si lo puede hacer ahora.
- **Usted puede preguntarle a su profesional sobre los problemas que tuvo durante el embarazo y el parto.** Pregúntele cómo prevenir esos problemas en embarazos futuros aunque ahora no esté pensando tener otro bebé.

- **Usted puede compartir lo que siente ser una nueva mamá.** Es normal sentirse cansada y estresada en las semanas después del nacimiento. Avise a su profesional si tiene sentimientos de tristeza o preocupación que duran mucho tiempo y le dificultan el cuidado de su bebé. El profesional puede chequear si usted tiene depresión posparto y tratarla para que se sienta mejor. Su profesional chequea las condiciones de salud que usted tiene, tales como depresión, diabetes y presión arterial alta. Si tiene este tipo de condiciones, reciba tratamiento.
- **Examen físico.** Su profesional le controla la presión arterial, peso, senos y abdomen.
- **Examen pélvico.** Su profesional le examina la vagina, útero y cuello uterino para asegurarse de que estén sanos. Si tuvo una episiotomía (corte para ayudar a que el bebé nazca) u otro desgarro durante el parto, el profesional verifica que esté cicatrizado.
- **Su profesional se asegura de que sus vacunas estén al día, en especial las vacunas contra la influenza y tosferina (tos convulsiva).** Las vacunas ayudan a protegerle de ciertas enfermedades.

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Consulte la información actualizada en nacersano.org.

¿Cómo puede el chequeo posparto ayudarle a reducir su riesgo de nacimiento prematuro en el próximo embarazo?

En el chequeo posparto, hable con su profesional sobre los problemas que tuvo durante el embarazo, tales como el nacimiento prematuro. Tener un nacimiento prematuro aumenta las probabilidades de que le suceda otra vez en otro embarazo. Pregunte cómo puede reducir su riesgo de nacimiento prematuro en el próximo embarazo.

Nadie sabe a ciencia cierta qué causa el nacimiento prematuro. Pero hay ciertos factores que pueden hacerle más propensa que a otras mujeres de dar a luz antes de tiempo. A esos se los llama factores de riesgo. Hay ciertos factores de riesgo que usted no puede cambiar, como haber tenido un nacimiento prematuro en el pasado. Pero otros factores de riesgo tal vez pueda controlar, tal como dejar de fumar y tratarse condiciones de salud que pueden afectar su embarazo.

Aunque tenga uno o más factores de riesgo de nacimiento prematuro, no significa con seguridad que su próximo bebé nacerá antes de tiempo. Reducir sus factores de riesgo puede ayudarle a permanecer embarazada más tiempo la próxima vez.

Use la tabla en la página siguiente para ver si tiene factores de riesgo de nacimiento prematuro u otros problemas en embarazos futuros. Comparta la tabla con su profesional para ver qué puede hacer para reducir su riesgo.

Notas

Factores de riesgo de nacimiento prematuro o de otros problemas en embarazos futuros

Use esta tabla para ver si tiene factores de riesgo de nacimiento prematuro u otros problemas en embarazos futuros. Revísela junto con su profesional para ver qué puede hacer para reducir su riesgo

Factor de riesgo	¿Tiene este factor de riesgo?	Qué puede hacer	
Haber tenido un nacimiento prematuro en un embarazo anterior	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No estoy segura	Hable con su profesional sobre el tratamiento con progesterona. La progesterona es una hormona que puede ayudar a reducir el riesgo de nacimiento prematuro en ciertas mujeres. Hay dos tipos de tratamiento: progesterona vaginal e inyecciones de progesterona. Cada uno se utiliza para tratar distintas condiciones.	
Quedar embarazada demasiado pronto después de tener un bebé	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No estoy segura	Espere al menos 18 meses entre dar a luz y quedar embarazada otra vez. Hable con su profesional sobre el DIU o el implante, o sobre otros tipos de control de la natalidad.	
Tener un cuello uterino corto	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No estoy segura	Hable con su profesional sobre la progesterona vaginal y el cerclaje. Si tiene un cuello uterino corto, esos tratamientos pueden ayudar a reducir su riesgo de dar a luz antes de tiempo.	
Tener ciertas condiciones de salud, como depresión, diabetes o presión arterial alta	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No estoy segura	Hágase el tratamiento de las condiciones médicas que tenga. Si corre riesgo de tener preeclampsia en su próximo embarazo, hable con su profesional para ver si es adecuado tomar aspirina de dosis bajas para ayudar a prevenirla. Avise a su profesional sobre los medicamentos que toma. Si está tomando un opioide recetado para tratar el dolor, no deje de tomarlo hasta hablar con su profesional. Tome los medicamentos recetados exactamente como le dice su profesional. No tome más de lo que le dice su profesional, no lo tome con alcohol u otras drogas y no tome los medicamentos recetados de otra persona.	
Fumar, beber alcohol o consumir drogas perjudiciales	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No estoy segura	Deje de fumar. Pregunte a su profesional sobre los tratamientos y programas en su área para dejar el hábito. Avise a su profesional si usa heroína (un opioide ilegal), si lo mezcla con opioides recetados o si usa otras drogas ilegales.	
Tener sobrepeso o poco peso	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No estoy segura	Alcance un peso sano antes de quedar embarazada. Hable con su profesional sobre el peso que es adecuado para usted. Coma alimentos sanos y haga algo activo todos los días.	
Tener ciertas infecciones que pueden causar problemas durante el embarazo	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No estoy segura	<ul style="list-style-type: none"> ● Asegúrese de tener sus vacunas al día. ● Tenga relaciones sexuales con protección para no contagiarse infecciones de transmisión sexual. ● No coma alimentos crudos o poco cocidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lávese bien las manos con agua y jabón después de ir al baño o de soplarle la nariz. ● Llame a su profesional si siente ardor cuando va al baño.