



## Su bebé quiere una mamá saludable

Su doctor puede hacer una revisión inicial una o dos semanas después del parto. Esto es usualmente para revisar su estado de salud o para quitarle las puntadas. Otro examen posterior, llamado examen de posparto, es necesario después. Aun cuando éste no sea su primer bebé, es importante hacer un examen de posparto.

### ¿Qué es un examen de posparto?

El examen de posparto se hace entre 21 y 56 días después del nacimiento del bebé. Este es el tiempo cuando su útero ha retornado a su tamaño normal. En este examen su médico obstetra/ginecólogo hará lo siguiente:

- Un examen pélvico, si es necesario.
- Revisar su peso, su presión sanguínea y sus pechos.
- Revisar si tiene signos de depresión de posparto o si tiene cualquier problema doméstico. **Llame a su doctor inmediatamente si usted tiene problemas de ansiedad, su temperamento sufre cambios o tiene problemas para dormir.**
- Hablar acerca de su nutrición, su dieta y ejercicio.
- Revisar el método que sigue para alimentar a su bebé (dando el pecho o la botella).
- Discutir sus actividades sexuales, el tiempo para volver a tener otro bebé y métodos para prevenir el embarazo.

### Manténgase saludable para usted misma... ¡y para su bebé!

Los bebés sanos necesitan de mamás saludables. Esa es la razón por la cual queremos que usted se mantenga sana después de que su bebé ha nacido. Recuerde hacer una cita de posparto dentro de los 21 y 56 días después del nacimiento de su bebé.

**Nota:** las mujeres que desarrollaron una diabetes gestacional deben ser revisadas para la diabetes de 6 a 12 semanas después del parto. Pruebas posteriores deben hacerse.

### ¿Tiene preguntas? Nosotros estamos aquí para ayudarle.

Llame gratuitamente al **1-866-270-5785**, TTY 711  
7 a.m.-7 p.m., de lunes a viernes.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

### Healthy First Steps®

Como miembro de UnitedHealthcare Community Plan, usted tiene acceso a este programa especial que la ayuda durante y después del embarazo.

Para registrarse, visite **UHCHealthyFirstSteps.com** o llame al **1-800-599-5985**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

**United  
Healthcare  
Community Plan**



---

UnitedHealthcare no discrimina en base a raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad en programas y actividades de salud.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m. PST, de lunes a viernes.

**ATENCIÓN:** si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785**, TTY **711**.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-866-270-5785**，TTY **711**。