

Su Guía para Después del Parto

Encuentre Ayuda Aquí

**Para Usted
y su Bebé**



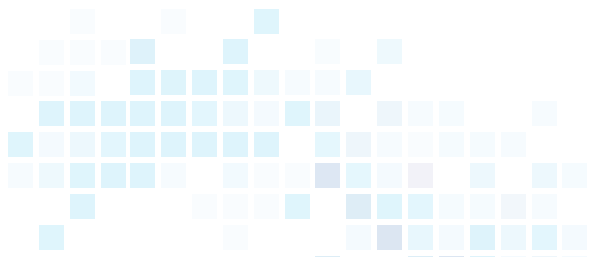
 **maryland**
physicians care
Medicaid con Corazón
mpcMedicaid.com/es



¡Felicidades!

¡Felicitaciones por el nacimiento de su bebé! Traer un nuevo bebé a casa es emocionante y estresante. Como miembro de Maryland Physicians Care (MPC), tiene acceso a ayuda personalizada, atención médica confiable y los beneficios que más necesita, tanto para usted como para su bebé.

Esta guía está diseñada para ayudarle después del nacimiento del bebé, con información y recursos útiles que le acompañarán en el camino de la maternidad.



¿QUÉ ENCONTRARÁ EN ESTA GUÍA?

- **Cosas que tiene que hacer**
 - Próximos pasos para el bebé
 - Próximos pasos para la mamá
- **Posparto: Qué esperar**
 - Posparto
 - Qué le pasa a su cuerpo
 - Los sentimientos también importan
 - Cuidado personal
- **Posparto: Qué esperar**
 - Ayuda en la lactancia
- **Sueño seguro**
- **Etapas clave del bebé**
 - Primer año de vida
 - Las vacunas ayudan a que el bebé esté seguro y saludable
- **Sus beneficios con MPC**



Cosas que tiene que hacer

PRÓXIMOS PASOS PARA EL BEBÉ

1. Lleve al bebé a su primera visita al médico dentro de los 7 días después del nacimiento.
2. Estén atentos al correo: la tarjeta de Seguro Social del bebé llegará por correo postal.
3. Registre a su bebé para obtener cobertura de seguro con Maryland Physicians Care dentro de los 45 días después del parto.

Los padres deben comunicarse tanto con Maryland Health Connection (MHC) como con MPC.



MHC 855-642-8572

MPC 800-953-8854

PRÓXIMOS PASOS PARA LA MAMÁ

- Vaya a su chequeo posparto entre 1 semana y 12 semanas después del nacimiento del bebé.
- **Hágase este chequeo.** Puede ser que crea que no lo necesita porque se siente bien. O tal vez le cueste llegar al consultorio del médico. Esta visita es muy importante. Esta visita ayuda al médico a saber cómo está física, mental y emocionalmente.
- Los chequeos después del parto pueden ayudar a prevenir futuros problemas de salud.
- Reciba una tarjeta de regalo de \$50 por presentarse a su chequeo posparto entre las semanas 1 y 12 después de tener al bebé. Visite: mpc.Medicaid.com/hedis/es



Posparto: Qué esperar

Posparto

El posparto es el tiempo después del nacimiento de un bebé. Por lo general, dura alrededor de 6 a 8 semanas. Este momento es importante tanto para su cuerpo como para sus emociones ya que se va recuperando del embarazo y el parto.

Qué le pasa a su cuerpo

- El útero se achica de nuevo hasta su tamaño normal. Esto puede causar calambres y sangrado.
- Las hormonas cambian rápidamente, lo que puede causar cambios de humor, dolores de cabeza y transpiración excesiva.
- Los senos pueden sentirse llenos y adoloridos cuando empiezan a producir leche.
- Si tuvo una cesárea, el área puede sentirse dolorida mientras se va sanando.
- Es posible que se sienta cansada por el trabajo de parto, el nacimiento y el cuidado del recién nacido.





Posparto: Qué esperar

Los sentimientos también importan

- Muchas madres primerizas se sienten tristes o emocionales después de dar a luz. Esto se llama “**baby blues**” o melancolía posparto. Es normal y generalmente desaparece en una o dos semanas.
- Si la tristeza dura más tiempo o es más grave, podría ser **depresión posparto**. Es una condición médica real. Es importante que hable con su médico si cree que podría estar sufriendo **depresión posparto**.
- **No está sola, y no es su culpa. Muchas mujeres se sienten así.**

Si tiene una crisis de salud mental, vaya a la sala de emergencias más cercana o llame al **9-8-8**.

- *Comuníquese y busque ayuda.* Hay ayuda disponible a través de Carelon las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

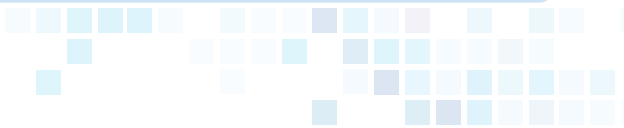


Visite: [Maryland Carelon](#)



Llame al (800) 888-1965

-
- Encuentre [aquí](#) más información sobre salud mental.





**Cada uno sana a su propio ritmo.
Está bien pedir ayuda y tomarse un
tiempo para recuperarse. ¡No está sola!**

Cuidado personal

- Vaya a su chequeo posparto. El médico va a comprobar cómo se está curando. También puede responder cualquier pregunta que pueda tener.
- Trate de descansar, coma alimentos saludables y pida ayuda cuando la necesite.
- Hable con su médico si algo no se siente bien.



Amamantar al bebé

Cada bebé y cada mamá son diferentes. No hay una sola forma correcta de alimentar al bebé. Algunas personas amamantan. Algunas personas le dan fórmula al bebé. Algunos hacen las dos cosas. Lo más importante es que el bebé esté alimentado.

Muchos médicos y organizaciones de salud recomiendan la lactancia materna porque tiene muchos beneficios para la salud.

La lactancia materna puede ayudar a las madres a:

- Bajar el riesgo de tener presión arterial alta y diabetes tipo 2
- Bajar el riesgo de cáncer de mama y de ovario
- Hacer que el cuerpo se sane más rápido después del parto

La lactancia materna puede ayudar a los bebés a:

- Recibir la cantidad correcta de nutrientes para crecer y desarrollarse
- Tener menos problemas estomacales como gases y estreñimiento
- Combatir enfermedades como infecciones de oído y resfriados
- Reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Tener más fuerza si nacieron antes de tiempo (prematurados)

El SMSL es la muerte inexplicable de un bebé que generalmente es menor de 1 año.

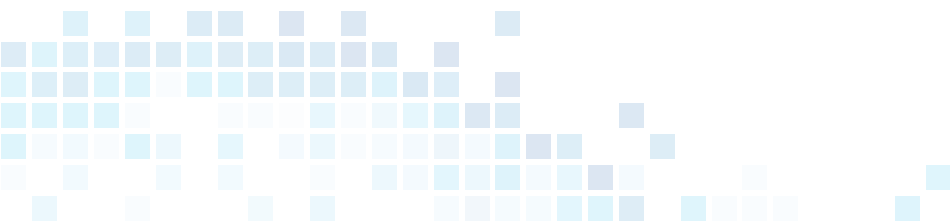


Pacify

Ayuda en la lactancia

Pacify le conecta con doulas de confianza y consultores de lactancia, que le ofrecerán un apoyo flexible para guiarla a través de cada etapa del embarazo y el posparto. Disponible a cualquier hora, de día o de noche.

Para comenzar: Descargue la **aplicación Pacify** y use su número de MA para registrarse GRATIS en pacify.com/enroll/mpc.



Sueño seguro

**¿Cómo es un lugar seguro
para el sueño del bebé?**





Tener un espacio para dormir adecuado ayuda a que el bebé esté seguro durante las siestas y por las noches. Esto es lo que debe hacer:

- **Coloque la cuna del bebé en su habitación** al menos durante los primeros 6 meses.
- **Use un colchón firme** con una sábana ajustada.
- **Saque las almohadas, las mantas, los juguetes y las protecciones**, ya que pueden ser peligrosos.
- **Acueste al bebé en un saco de dormir o en una manta especial** en lugar de usar mantas sueltas tradicionales.
- **El bebé tiene que estar acostado siempre boca arriba** para dormir, no de lado ni boca abajo.
- **El espacio para dormir del bebé solo tiene que ser para acostar al bebé.** No duerma con el bebé en una cama o en un sofá.
- **La cabeza y la cara del bebé tienen que estar descubiertas** mientras duerme.



Etapas clave del bebé: Primer año de vida

El primer año del bebé está lleno de momentos importantes o «hitos». Estos hitos nos permiten ver cómo está creciendo y aprendiendo el bebé. Cada bebé crece a su propio ritmo. Algunos pueden alcanzar ciertos hitos antes o después que otros. Si tiene dudas, hablar con el médico del bebé siempre es una buena idea.



Mes 1

- Se lleva las manos a la boca
- Desarrolla reflejos, como cerrar los ojos frente a luces brillantes
- Observa los objetos
- Gira la cabeza buscando voces familiares

Mes 2

- Gorgoteos y balbuceos
- Intenta seguir el movimiento con los ojos
- Mantiene la cabeza en alto y empuja los brazos hacia arriba cuando está acostado boca abajo

Mes 8

- Se balancea hacia adelante y hacia atrás sobre sus manos y rodillas
- Se arrastra por el piso
- Se impulsa hasta ponerse de pie
- Babea más
- Sigue balbuceando
- Puede mostrar signos de ansiedad por extrañar o por separarse de sus familiares



Mes 7

- Se queda sentado sin ayuda durante más tiempo
- Reacciona a la palabra “no”
- Usa la mano como un rastrillo para alcanzar cosas
- Reacciona a las expresiones faciales
- Se lleva las cosas a la boca
- Hace más ruido y balbucea

Mes 9

- Gatea
- Juega a las escondidas (peekaboo)
- Sostiene objetos pequeños entre los dedos (agarre de pinza)
- Señala las cosas que quiere

Mes 10

- Camina agarrándose de objetos
- Golpea cosas entre sí
- Pone cosas en un contenedor y las saca
- Se alimenta con los dedos
- Dice que “no” con la cabeza
- Dice “adiós” con la mano



Las vacunas ayudan a que el bebé esté seguro y saludable

Cuando los bebés están sanos, pueden crecer, aprender y cumplir con las etapas de crecimiento. Para que su bebé esté sano, es importante cumplir con el calendario de vacunas. Visite [cdc.gov/vaccines/imz-schedules/child-easyread-es.html](https://www.cdc.gov/vaccines/imz-schedules/child-easyread-es.html) para saber qué vacunas puede necesitar su bebé.

Mes 3

- Sonríe al oír voces familiares
- Mantiene la cabeza y el pecho erguidos cuando está boca abajo
- Patea las piernas
- Intenta alcanzar los juguetes
- Lleva las manos a la boca con más precisión
- Hace sonidos más variados
- Reconoce caras y objetos familiares
- Intenta imitar expresiones faciales

Mes 4

- Sostiene un sonajero y lo agita
- Gira cuando está boca abajo para ponerse boca arriba
- Empuja con las piernas hacia abajo cuando lo sostienen en una posición de pie

Mes 6

- Se sienta sin ayuda por unos segundos
- Muestra más emoción
- Intenta tomar las cosas que están fuera de su alcance
- Reacciona cuando se dice su nombre



Mes 5

- Gira cuando está boca abajo para ponerse boca arriba y nuevamente boca abajo
- Se agarra los pies
- Mueve objetos de una mano a la otra
- Muestra interés en la comida



Mes 11

- Hace más ruido y forma sílabas para decir "papá" y "mamá"
- Entiende palabras simples, como "no toques"
- Copia comportamientos

Mes 12

- Se para sin apoyo y da un paso o dos
- Dice una o dos palabras
- Usa algunos objetos correctamente, como una cuchara
- Mira al lugar correcto cuando le hacen preguntas como "¿Dónde está el perro?"



Sus beneficios con Maryland Physicians Care

Usted y su bebé pueden obtener atención médica gratuita a través de Maryland Physicians Care (MPC).

Beneficios para ayudar a la mamá y al bebé

Conozca más sobre los [beneficios del embarazo](#) con MPC.

- **Las visitas al médico no tienen copagos**
- **Extractor de leche gratis:** Pídale al obstetra que lo ordene. Si necesita ayuda para obtener un extractor de leche después de hablar con su obstetra, llame a Administración de la Atención de MPC al 800-953-8854.
- **Servicios de visitas en el hogar:** Brinda apoyo a las embarazadas durante el embarazo y el parto, y también a las familias y niños desde el nacimiento hasta los tres años.
- **Asistencia de doula:** Una **doula** entrenada puede ayudar durante el embarazo, el parto y el posparto.
Doula - Profesional capacitada (generalmente mujeres) que brinda apoyo emocional, físico y educativo a las personas durante el embarazo, el parto y después del nacimiento.
- **Ayuda nutricional:** Obtenga alimentos saludables y apoyo a través del **programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC)** o el **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)**.



health.maryland.gov/phpa/wic/Pages/wic_apply_esp.aspx



dhs.maryland.gov/supplemental-nutrition-assistance-program/applying-for-the-food-supplement-program/

MyVirtualMPC

by maryland physicians care



MyVirtualMPC

Soporte 24/7 desde cualquier lugar. Use la aplicación [MyVirtualMPC.com](https://www.mycaremd.com) para chatear por video, enviar mensajes de texto o compartir imágenes con un médico en cualquier momento, de día o de noche. Descargue la aplicación desde App Store o Google Play. Ayuda disponible en inglés o español.

Equipo de Administración de Atención de MPC

También puede llamar al Equipo de Administración de Atención de MPC al **1-800-953-8854** (de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.) para recibir ayuda con sus beneficios, encontrar un médico o hacer una cita.



Para más información sobre los beneficios adicionales gratuitos para miembros, visite [mpcMedicaid.com/ProgramasGratuitos](https://www.mpcmedicaid.com/ProgramasGratuitos), o vea su manual para miembros visitando [mpcMedicaid.com/manual](https://www.mpcmedicaid.com/manual).



Beneficios posparto diseñados para usted.

Escanee el código QR o visite

mpcMedicaid.com/beneficios

¿Necesita ayuda?

Llame a Servicios para Miembros
de Maryland Physicians Care
1-800-953-8854.



mpcMedicaid.com/es

HealthChoice es un programa del Departamento de Salud de Maryland