

TARJETA DE TÍTULO:

Salud de los padres
Padres sanos después del parto

VOZ EN OFF:

Es posible que, cuando lleven a su bebé a casa, dediquen todo su tiempo y energía a cuidar de su bebé y a asegurarse de darle de comer, cambiarle los pañales, hacer que duerma bien y hacer que sea feliz. Si toda su atención se centra en su bebé, es muy fácil olvidarse de ustedes: los padres. Sin embargo, es igual de importante cuidarse a ustedes mismos, asegurarse de que sean felices y estén sanos, y buscar ayuda si la necesitan.

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Padres sanos después del parto
Mamá saludable después del parto]

VOZ EN OFF:

Ya sea que haya tenido un parto vaginal o una cesárea, le tomará un tiempo recuperarse. Cuídese, tome las cosas con calma y comuníquese con su médico o médica si tiene alguna preocupación.

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Pregunta:
¿Cuándo debo acudir a mi médico o médica?]

VOZ EN OFF:

Su bebé debe acudir a una clínica 2 a 3 días después de salir de la maternidad. También es muy importante que usted acuda a consulta en las tres semanas siguientes al parto. Qué esperar en la visita: van a examinar el proceso de curación, la alimentación del bebé y las opciones de control de natalidad. Es importante que haga preguntas a su médico o médica durante esta visita. Y si tiene algún síntoma que piense que es inusual, póngase en contacto con su médico o médica inmediatamente.

TEXTO EN PANTALLA:

Dr. Alejandro Clavier MD

Esperanza Health Centers

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Padres sanos después del parto
Su cuidado personal después del parto]

VOZ EN OFF:

Después de dar a luz, es necesario limitar sus actividades y tomar un tiempo para curarse. A continuación, se indican algunas formas de hacer que el proceso de curación sea lo más llevadero posible:

Descanse todo lo posible, haga siestas frecuentes, beba mucha agua y coma frutas y verduras. Está bien limitar las visitas. Está bien caminar, pero no haga ejercicio hasta que su médico o médica le dé permiso.

TEXTO EN PANTALLA:

SU CUIDADO PERSONAL DESPUÉS DEL PARTO

Descanse todo lo que pueda.

Haga siestas frecuentes y limite las visitas.

Beba agua y siga una dieta saludable.

No haga ejercicio hasta que su médico o médica se lo haya permitido.

VOZ EN OFF:

Es importante no cargar nada más pesado que su bebé durante una o dos semanas. Durante las primeras seis semanas, haga reposo pélvico: nada de sexo ni tampones.

TEXTO EN PANTALLA:

Su cuidado personal después del parto

Si se sometió a una cesárea, no cargue nada más pesado que su bebé durante la primera o segunda semana.

Durante las primeras seis semanas, haga reposo pélvico.

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Padres sanos después del parto

Depresión posparto]

VOZ EN OFF:

Después del nacimiento, experimentará muchos cambios en el cuerpo. Aunque sea el momento más feliz de su vida, es muy normal sentirse deprimida o abatida después del parto. Traer al mundo a un nuevo bebé y no dormir lo suficiente pueden tener un gran impacto en su salud mental. Para la mayoría de las personas, estos sentimientos solo duran una semana más o menos. Es importante que descanse, coma bien, beba agua y se tome un tiempo para sí misma. Cuidarse a sí misma le ayudará a cuidar mejor de su bebé.

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Pregunta:

¿Cuándo debería conseguir ayuda?]

VOZ EN OFF:

Si se siente deprimida y dura más de una semana o empeora, o si le preocupa no poder cuidar de usted o de su bebé, pida ayuda. Llame a su proveedor o llame a la línea de MOMS 24/7 para pedir ayuda en cualquier momento. Si tiene pensamientos relacionados con dañar a su bebé o dañarse a usted misma, busque ayuda inmediata en el centro de emergencias más cercano. Recuerde que no tiene nada de malo buscar ayuda.

TEXTO EN PANTALLA:

SU CUIDADO PERSONAL DESPUÉS DEL PARTO

Llame a la línea directa MOMS 24/7:

866-364-MOMS (6667)

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Padres sanos después del parto

Pareja sana después del parto]

VOZ EN OFF:

Puede parecer que los papás y las parejas quedan excluidos cuando se trata de cuidar a los bebés, pero la relación con su bebé y su propio cuidado son muy importantes.

TARJETA ILUSTRATIVA:

[Pregunta:

¿Qué papel desempeñan los papás y parejas?]

VOZ EN OFF:

Las investigaciones demuestran que los bebés se benefician de la participación de los papás y las parejas de muchas maneras: establecen un vínculo y una relación de apego más segura, mejoran el desarrollo del lenguaje, mejoran las habilidades de afrontamiento e incluso, les va mejor al ir a escuela.

TEXTO EN PANTALLA:

LOS PADRES QUE SE INVOLUCRAN EN EL PROCESO APORTAN:

Mayor seguridad en el vínculo y el apego

Mejor desarrollo del lenguaje

Mejores habilidades de afrontamiento

Eventualmente, un mejor desempeño escolar

VOZ EN OFF:

Los papás y las parejas desempeñan un papel muy importante en la ayuda con su bebé. Por ejemplo, pueden apoyarle en la alimentación, el cuidado del bebé y ayudarle a adaptarse a su maternidad. Cuanto más se involucran los papás y las parejas cuando su bebé nace, más se involucrarán en el futuro en la vida del bebé.

No se olvide de cuidarse a sí mismo. Los papás y las parejas también pueden sufrir depresión posparto. Si se siente triste, sola o como si necesitara ayuda, hable con alguien: sus amigos, su familia, sus médicos y los recursos de la comunidad están ahí para ayudarle.

TARJETA ILUSTRATIVA DE CIERRE:

One

Chicago

Family

Un recurso de salud de confianza para todas las familias de Chicago.