



# madre sana

## ¡Felicidades, su familia tiene un nuevo integrante!

Sabemos que está más ocupada que nunca cuidando de su bebé. Sin embargo, recuerde que usted también tiene necesidades de salud especiales después de dar a luz.

Cuidarse ahora es tan importante como cuando estaba embarazada. Tenemos algunos consejos para que usted y su bebé estén sanos.



### SIMPLEMENTE LLÁMENOS

BlueCare 1-800-468-9698

TennCareSelect 1-800-263-5479

CoverKids 1-888-325-8386

TRS: Marque 711, y pida 888-418-0008

lunes–viernes

8 a.m. a 6 p.m. hora del este

[bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)

# Formas de cuidarse

Su cuerpo ha sufrido mucho estrés y cambios durante el embarazo, por lo que le llevará algún tiempo recuperarse por completo. El Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos recomienda que hable con su obstetra-ginecólogo dentro de las tres semanas posteriores al parto. Debe hacerse una revisión posparto completa en las 12 semanas siguientes. Dos visitas después de dar a luz les permitirán a usted y a su médico abordar cualquier problema de forma temprana. Además, es posible que, en función de su estado de salud, el médico quiera verla más a menudo.

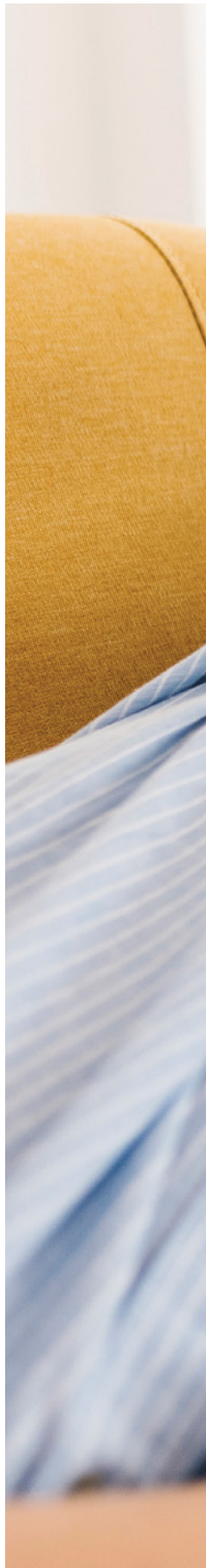
El médico se asegurará de que se esté recuperando bien después de dar a luz. Además, podrá hablar con él sobre cualquier problema físico o mental que tenga. Es normal que presente dolores y sangrado durante un período de cuatro a seis semanas. Sin embargo, si tiene alguno de estos síntomas, llame a su médico de inmediato:

- › Fiebre o escalofríos
- › Sangrado abundante de color rojo brillante
- › Mareos
- › Falta de aire o dolor en el pecho
- › Dolor de cabeza muy intenso
- › Hinchazón de piernas o pies
- › Tristeza intensa o sentimientos de desesperanza

Si tuvo problemas de salud, como presión arterial alta o diabetes gestacional, durante el embarazo, es posible que necesite atención adicional después del parto. Estamos aquí para ayudarle. Descargue la aplicación **CareTN** para participar en uno de nuestros programas de apoyo adicional gratis. En la aplicación, ingrese el código **bcthelppostbp** para unirse al programa de control de la presión arterial alta. O bien ingrese el código **bcthelppostdb** para unirse al programa de control de la diabetes. ¿Necesita ayuda? Comuníquese con su equipo de atención, que puede ayudarle a comenzar. Además, puede dejar de participar en cualquier momento.

## Citas para mantenerse sano

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra el COVID-19. También la recomiendan si está embarazada o lactando. Si estuvo embarazada recientemente, corre mayor riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19. La vacuna contra el COVID-19 puede ayudar a prevenir complicaciones graves de salud tanto en usted como en su bebé.









# Ciertas cosas que debe recordar

## La recuperación lleva tiempo

Es probable que se sienta dolorida y cansada después de dar a luz. Descansar lo suficiente es una parte importante de la recuperación. Intente dormir siempre que pueda, como cuando duerme el bebé. Los alimentos saludables también la ayudarán a recuperarse. Procure consumir una gran cantidad de frutas y verduras, proteínas magras y cereales integrales, y asegúrese de beber suficiente agua. Cuando usted y su médico decidan que está lista, incorporar movimientos moderados podría ser beneficioso. Caminar es una excelente actividad para empezar.

## Podría tener sentimientos inesperados

Tener un bebé es un evento trascendental en la vida. Puede que se sienta triste durante una o dos semanas después de dar a luz. La tristeza posparto es completamente normal. Sin embargo, estas emociones interfieren con su vida cotidiana o si se siente profundamente triste o desesperanzada, hable con su médico. Él o ella puede ayudarle a tratar la depresión y la ansiedad posparto.

Si está recurriendo al consumo de drogas o alcohol debido a su estado emocional, puede obtener ayuda. Hable con un amigo o familiar, o llame a su médico. También puede llamar a su equipo de atención médica. Si ha estado utilizando nuestra **aplicación CareTN**, puede enviar un mensaje a su administrador de atención en cualquier momento. Estamos aquí para ayudarle.

Es probable que el ambiente emocional en su hogar esté muy cargado. Encontrar una rutina con un recién nacido puede ser emocionalmente exigente. Sin embargo, las emociones intensas que desembocan en violencia no son normales. Si no se siente segura en casa, puede obtener ayuda. Hable con su médico si se siente cómoda haciéndolo. También puede llamar a la **Línea directa de violencia doméstica** en cualquier momento al **1-800-356-6767**. Pueden darle nombres de servicios apropiados, ayudarle con un plan de seguridad o simplemente alguien con quien hablar.

## La lactancia materna podría no ser un proceso instintivo

A menudo, el bebé necesita tiempo y práctica para aprender a amamantar adecuadamente. Podría enfrentar ciertos desafíos como:

- › Dolor en los pezones
- › Mamas hinchadas y sensibles
- › Producción excesiva de leche
- › Conductos mamarios obstruidos
- › Infección por levaduras

Su médico o una asesora especializada en lactancia pueden ayudarle a resolver cualquier problema que tenga. Además, si lo desea, puede obtener un sacaleches eléctrico gratis. Necesitará una receta médica para iniciar este proceso.

### Puede pedir un sacaleches en línea.

Visite [aeroflowbreastpumps.com](http://aeroflowbreastpumps.com) y seleccione un sacaleches. Luego complete el formulario de pedido y cargue su receta médica. Si tiene alguna pregunta, llámenos. Podemos ayudarla.

Si estaba tomando algún medicamento antes del embarazo, su PCP puede decirle cuándo es seguro empezar a tomarlo de nuevo. Otra opción es llamar al **Centro de Riesgo Infantil** al **1-800-352-2519** si tiene preguntas. Los operadores atienden de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., hora del centro. También puede descargar la aplicación **Mommy Meds for Moms**. Allí encontrará información sobre la seguridad en la lactancia de más de 1,500 medicamentos.



## Pida ayuda

Está bien pedir la ayuda que necesite. Y si alguien le ofrece ayuda, acéptela. Puede pedir ayuda a familiares y amigos. Puede recurrir a familiares, amigos o incluso a comunidades virtuales y grupos locales de madres en la misma situación para compartir experiencias y consejos.

## La salud dental también es importante

El cuidado dental regular es una parte importante de su salud en general. Los cambios hormonales causados por el embarazo también pueden desencadenar muchas afecciones de salud bucal. Por lo tanto, es muy importante que cuide sus dientes y su boca en este momento. Sus beneficios cubren la mayoría de los servicios dentales sin costo para usted. Si necesita ayuda para encontrar un dentista, llame a **DentaQuest** al **1-855-418-1622**.



### ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLE

Si tiene preguntas acerca de su plan de seguro médico o quiere recibir ayuda adicional de parte de su equipo de atención, llámenos.

BlueCare **1-800-468-9698**

TennCareSelect **1-800-263-5479**

CoverKids **1-888-325-8386**

TRS: marque **711**, y pida **888-418-0008**

Lunes-viernes, 8 a.m. a 6 p.m., hora del este

[bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)

Fuentes:

[www.cuimc.columbia.edu/news/mothers-guide-fourth-trimester](http://www.cuimc.columbia.edu/news/mothers-guide-fourth-trimester)

[www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-challenges/common-breastfeeding-challenges](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-challenges/common-breastfeeding-challenges)

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html)



¿Necesita ayuda con su atención médica, para hablar con nosotros o para leer lo que le enviamos? Llámenos gratis al:  
**BlueCare 1-800-468-9698**  
**TennCare Select 1-800-263-5479**  
**CoverKids 1-888-325-8386**  
**(TRS: 711: 888-418-0008)**



BlueCare<sup>SM</sup>  
TennCare Select  
CoverKids

1 Cameron Hill Circle | Chattanooga, TN 37402 | [bluecare.bcbst.com](http://bluecare.bcbst.com)

BlueCare Tennessee es un licenciatario independiente de BlueCross BlueShield Association. Obedecemos las leyes de derechos civiles federales y estatales. No tratamos de manera diferente a las personas debido a su raza, color, origen, idioma, edad, discapacidad, religión o sexo. ¿Siente que no le dimos ayuda o que lo tratamos mal? Llame al BlueCare **1-800-468-9698**, TennCare Select **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386** (TRS: **711: 888-418-0008**) gratuitamente.

Spanish: Español ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al BlueCare **1-800-468-9698**, TennCare Select **1-800-263-5479**, CoverKids **1-888-325-8386** (TRS: **711: 888-418-0008**)

یەدروک :Kurdish

ئەگەر بە کوردی سۆرانی قسە دەکەن، خزمەتگوزاری بیهکەنی وەرگیران بەخۆراییی دەخزێتە بەر دەستتان. پەیوەندی بکەن بە ژمارە

(TRS: **711: 1-888-418-0008**) **1-888-325-8386** CoverKids **1-800-263-5479** TennCare Select **1-800-468-9698** BlueCare

Wellframe es una empresa independiente que proporciona y mantiene una aplicación de manejo de la atención para BlueCare Tennessee. Usted recibió esta oferta sobre la base de reclamaciones recientes por su atención. La participación es opcional. App Store es una marca comercial registrada de Apple, Inc. Android es una marca comercial de Google, Inc.