

Felicidades — ¡Va a tener un bebé!

Esta noticia puede ser recibida con entusiasmo o con sentimientos de ansiedad. Puede sentirse feliz, nerviosa/o/e, asustada/o/e o una combinación de todo lo anterior. Esto es normal. Sea como sea que se esté sintiendo, queremos que sepa que su equipo de atención médica de GHC-SCW está aquí para apoyarla/o/e y compartir este viaje con usted.

Hemos recopilado información útil para usted y le recomendamos que guarde esta carpeta en un lugar donde pueda encontrarla fácilmente. Nunca se sabe cuándo puede surgir una pregunta, como por ejemplo, “¿Qué dijo mi médico sobre eso?” o “¿Puedo tomar este medicamento para el resfriado?” o “¿Qué debería estar comiendo?”

En los próximos meses:

- Programar sus citas es muy importante y nuestro equipo está listo para ofrecerle atención a cada paso del camino. Si tiene algún problema para llegar a sus citas, infórmele a su equipo de atención para que podamos asistirle.
- Su cuerpo está cambiando, no sólo en apariencia, sino en su manera de sentirse. Los cambios hormonales a veces pueden hacer que se sienta más triste o propensa/o/e a llorar más de lo normal. Todas las personas son diferentes, por lo que es importante que le diga a su proveedor de atención primaria (PCP) cómo se siente y si tiene antecedentes de depresión.
- Le recomendamos que tome clases de preparación para el parto y UnityPoint Health: Meriter tiene varias para elegir. Para su comodidad, hay más información al respecto en esta carpeta.
- Diseñe un plan de nacimiento con su proveedor. Un plan de nacimiento incluye temas como la forma en que desea manejar su comodidad durante el parto, qué proveedor quiere que cuide a su bebé y si desea que su bebé sea circuncidado (si su bebé es un varón). También debe mencionar a quién desea presente en la habitación cuando dé a luz a su bebé.
- No dude en hacer sus preguntas. Estamos aquí para ayudarla/o/e.

Nuestros mejores deseos,



Rene Buenzow
APNP



Emily Lee
PA-C



Mary McNicholas
CNM, APNP



Lauren Schmick
APNP



Clare Shinnors
PA-C



Avery Spencer
APNP, DNP



Katie True
APNP

Capitol Clinic

675 W. Washington Ave.
Madison, WI 53703
Phone: (608) 257-9700
Fax: (608) 258-9042

DeForest Clinic

815 S. Main St.
DeForest, WI 53532
Phone: (608) 846-4787
Fax: (608) 846-4605

East Clinic

5249 E. Terrace Dr.
Madison, WI 53718
Phone: (608) 257-9700
Fax: (608) 221-2646

Hatchery Hill Clinic

3051 Cahill Main
Fitchburg, WI 53711
Phone: (608) 257-9700
Fax: (608) 661-7201

**Madison College
Community Clinic**

Health Education Center
Truax Campus
1705 Hoffman St., Ste. 150
Madison, WI 53704
Phone: (608) 441-3220

Sauk Trails Clinic

8202 Excelsior Dr.
Madison, WI 53717
Phone: (608) 257-9700
Fax: (608) 831-1562

Medicina Familiar con Servicios de Obstetricia de GHC-SCW

Modelo de Continuidad en el Cuidado



En Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW) estamos comprometidos a desarrollar una relación y a proveer cuidado personalizado.

Nuestros Proveedores de Medicina Familiar con Servicios de Obstetricia (FMOBs, por sus siglas en inglés) trabajan con un equipo completo que incluye coordinadores prenatales, una asesora en genética, enfermera/os/es-parteras/os/es certificadas/os/es, una consultora en lactancia materna certificada por el Consejo Internacional de Certificación (IBCLC, por sus siglas en inglés) y enfermeras/os/es con experiencia atendiendo a todos los miembros de la familia. **Este equipo de profesionales está presente a cada paso del camino para darles apoyo a usted y a su familia en crecimiento.**

¿Qué es el Modelo de Continuidad en el Cuidado?



Cuando llegue el momento de su parto, vamos a trabajar para asegurarnos que el proveedor de atención primaria con servicios de obstetricia que usted haya escogido esté presente para darle la bienvenida al mundo a su nuevo bebé. Con nuestro Modelo de Atención con Continuidad tiene un 90% de probabilidad de que el proveedor de atención primaria con servicios de obstetricia que usted escoja sea el que la atiende durante su parto.



Durante su parto, nuestros proveedores de atención primaria con servicios de obstetricia (FMOBs) centrarán sus esfuerzos en usar prácticas poco invasivas para un bebé y padres saludables. ¡Nuestras tasas bajas de complicaciones demuestran que esta filosofía funciona para nuestros pacientes! Y, en el caso de que su cuidado se complique, estamos asociados con especialistas de ginecología y obstetricia en el área.



Después del nacimiento de su bebé, su proveedor de atención primaria con servicios de obstetricia puede darle seguimiento de atención pediátrica, o usted puede escoger a uno de nuestros proveedores de atención primaria mejores en su clase, para continuar con su experiencia con GHC-SCW.

PROVEEDORES DE MEDICINA FAMILIAR CON SERVICIOS DE OBSTETRICIA (FMOB, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)



Stefen McVoy, MD
Capitol Clinic



Eric Hilquist, MD
Hatchery Hill Clinic



Amy Kaleka, MD
East Clinic



Dylan Ledford, DO
Hatchery Hill Clinic



Robert Luchsinger, DO
Sauk Trails Clinic



Mary McNicholas, CNM, APNP
Capitol Clinic



Katherine Porter, DO
Capitol Clinic



Elizabeth Schaefer, MD
Capitol Clinic



Stephanie Skladzien, MD
Capitol Clinic



Para conocer más de nuestros proveedores, visite ghcscw.com y seleccione "Clinic or Provider" o llame al (608) 661-7215 para servicios de intérprete.

BETTER TOGETHERSM

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)
MK19-99-2(6.22)FL - Updated June 2022

 **Group Health Cooperative**

of South Central Wisconsin

ghcscw.com

Calendario de Visitas de Cuidado Prenatal



PRIMER TRIMESTRE (HASTA 13 SEMANAS):

- 8 semanas..... Consulta prenatal con coordinador/a/e de servicios de obstetricia
- 8 – 12 semanas Ultrasonido del primer trimestre — edad gestacional/pruebas genéticas de detección
- 10 semanas..... Asesoramiento genético (si desea)
- 12 semanas..... Primera cita con su obstetra u otro proveedor de servicios de ginecología y obstetricia

SEGUNDO TRIMESTRE (13–27 SEMANAS):

- Cada 4 semanas (16, 20, 24 semanas) Citas de seguimiento prenatal
- 20 semanas..... Ultrasonido — desarrollo de los órganos
- 24 – 28 semanas Prueba de tolerancia a la glucosa de 1 hora

TERCER TRIMESTRE (27 SEMANAS +)

- Quincenal (28, 30, 32, 34 semanas) Cita de seguimiento prenatal
- Semanal (36 semanas +) Cita de seguimiento prenatal

POSTPARTO

- 6 semanas postparto Cita de seguimiento con su proveedor

BETTER TOGETHERSM

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)
MK19-99-2(6.22)FL – Updated June 2022

 **Group Health
Cooperative**

of South Central Wisconsin

ghcscw.com

Una alimentación adecuada para su bebé comienza durante el embarazo. Las comidas sanas le ayudarán a sentirse mejor y le ayudarán a su bebé a crecer.

Sus comidas diarias deben incluir: verduras, frutas, granos enteros, proteína magra y productos lácteos bajos en grasa. Usted debe subir de peso durante el embarazo, pero asesórese con su doctor acerca de cuál es la opción más saludable para usted.

Siga esta guía de nutrición para unos padres y bebé saludables:

→ LO QUE DEBE HACER

Llene la mitad de su plato con frutas y verduras. escoja vegetales verdes oscuros, rojos y anaranjados, judías verdes y guisantes. ¡Estos alimentos contienen muchas vitaminas y minerales para usted y su bebé!

Escoja alimentos de grano integral, como pan integral y arroz integral en vez de pan blanco o arroz blanco. ¡Éstos le ayudarán a aliviar las náuseas y el estreñimiento, además de darle más energía!

Elija productos lácteos descremados o bajos en grasa, para fortalecer los huesos sin agregar más calorías.

Coma varios tipos de proteína, como carne magra, huevos, frutos secos sin sal y semillas. La proteína es muy importante para la salud y el desarrollo de su bebé, incluyendo el de su cerebro.

→ LO QUE DEBE EVITAR

No beba alcohol; no fume y no use drogas. Estas cosas se transmiten al cuerpo del bebé y pueden causar problemas mentales, físicos o incluso la muerte.

No coma carne, aves, mariscos o pescados crudos o semicrudos.

No coma pez espada, blanquillo, caballa real y tiburón. Contienen altos niveles de mercurio (un metal dañino).

No coma mariscos ahumados o refrigerados.

No coma carnes para untar refrigeradas o patés.

No coma perros calientes, embutidos o fiambres.

No tome leche cruda o leche o jugos sin pasteurizar y no coma alimentos que usan leche sin pasteurizar.

No coma quesos suaves como feta, brie, queso blanco, queso fresco, queso casero y queso panela. Asegúrese de que la etiqueta diga “pasteurizado” o “hecho de leche pasteurizada.”

No coma frutas ni verduras sin lavar.

No coma ningún tipo de brote crudo, por ejemplo, brotes de alfalfa, trébol, rábano o soya.

→ **¿Desea más información? Llame a su clínica de atención primaria para programar una cita con un nutricionista.**

Náusea Durante el Embarazo



Al principio del embarazo, no es raro que sienta malestar estomacal o que vomite. A esto a veces se le llama “náuseas matutinas”, pero puede ocurrir en cualquier momento del día. Los síntomas pueden comenzar a partir de la cuarta semana de embarazo. Por lo general, comienza a sentirse mejor alrededor de la semana 11 o 12 del embarazo. Los síntomas varían de una persona a otra. Por lo general, son leves, pero a veces pueden ser muy incómodos.

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

- Comer a primera hora de la mañana puede ayudar a evitar que las náuseas empeoren durante el día.
Consejo: Intente comer una pequeña cantidad de algún alimento saludable antes de levantarse de la cama por la mañana. Algunos ejemplos pueden ser un cuarto de sánduche de mantequilla de maní, un puñado de nueces o semillas o una porción sobrante de una cena saludable.
- Después de su refrigerio matutino, coma un desayuno nutritivo que contenga proteína.
Consejo: En lugar de cereal (que generalmente contiene mucha azúcar), pruebe con huevos, manzana con queso, plátano con mantequilla de maní o tostadas con mantequilla de maní.
- Trate de comer durante todo el día.
Consejo: Coma porciones pequeñas y alimentos saludables cada 1-2 horas.
- Consuma alimentos saludables que tengan un buen sabor para usted. Le sentarán mejor.
Sugerencia: Evite la comida rápida, los alimentos fritos, grasos y precocidos.
- La deshidratación puede empeorar las náuseas. Incluso si no tiene hambre, trate de beber líquidos con regularidad.
Consejo: beba pequeños sorbos de agua cada hora, caldo, té (jengibre, manzanilla) o agua con gas.
Consejo: A veces, exprimir un limón o una lima en el agua puede ayudar a que sea más fácil de beber.
- Tome su vitamina prenatal con un alimento rico en proteínas antes de acostarse.
Consejo: Algunos ejemplos incluyen huevos, nueces, mantequillas de nueces y carnes blancas (pollo o pescado).
- Recuerde dormir y descansar más durante el principio del embarazo.

¿Hay algo que pueda tomar que me ayude con las náuseas?

- Vitamina B6 (piridoxina): tome de 10 a 25 mg tres veces al día con las comidas
- Unisom (doxilamina 25 mg): tome la mitad de una tableta dos veces al día. Pruebe media tableta al final de la tarde y media tableta antes de acostarse
- Té de jengibre o cápsulas de jengibre (250 mg cuatro veces al día)

Cuándo debe llamarnos:

- No puede comer ni beber durante 12 horas
- No ha orinado en más de 8 a 10 horas
- Está vomitando muchas veces al día
- Si aún tiene muchas náuseas y vómito aún después de probar todos estos consejos

BETTER TOGETHERSM

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)
MK19-99-2(6.22)FL – Updated June 2022

 **Group Health
Cooperative**

of South Central Wisconsin

ghcsw.com

Medicamentos sin Receta Durante el Embarazo

PROBLEMA	MEDICAMENTOS SIN RECETA <small>(Siga las instrucciones del paquete para saber dosis de adultos si no está especificada a continuación)</small>	CUÁNDO DEBE LLAMAR A SU PROVEEDOR
Naúseas matutinas	<ul style="list-style-type: none"> • Cápsulas de Jengibre: Tome 250 mg cuatro veces al día • Tabletas de Vitamina B6: Tome 25 mg cada 6–8 horas (Puede tomarlas solas o con Unisom (Doxilamina)) • Unisom (Doxilamina): Tome ½ tableta dos veces al día • Difenhidramina (Benadryl) 	<ul style="list-style-type: none"> • Si ha vomitado 1–2 veces al día por más de una semana • Si ha perdido más de 5 libras en las últimas 2 semanas • No ha podido retener líquidos debido al vómito, por más de 24 horas
Estreñimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Dosucate (Colace) • Magnesio • Methlcelulosa (Citrucel) • Policarbofilio (Fibercon) • Psilio (Metamucil) 	<ul style="list-style-type: none"> • No ha tenido movimiento intestinal por más de 4 días • Vómito y/o estreñimiento • Esfuerzo severo para tener movimiento intestinal • Dolor rectal severo
Hemorroides	<ul style="list-style-type: none"> • Compresas de agua de Hamamelis frías • Baños de asiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Sangrado o dolor severo
Dolor de cabeza leve o dolor y malestar general	<ul style="list-style-type: none"> • Intente medidas que le ofrezcan alivio. • Acetaminofén (Tylenol) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza severo o insoportable con o sin síntomas adicionales (especialmente si aparece repentinamente) • Dolor severo (incapaz de realizar actividades normales) que no se alivia después de 2 horas de tomar acetaminofén (Tylenol) • Dolor de cabeza moderado que no se alivia después de 2 horas de tomar el medicamento para el dolor • Cualquier dolor general que dure más de 2 semanas
Congestión nasal por alergia o problemas de los senos paranasales	<ul style="list-style-type: none"> • Aerosol nasal de solución salina o lavado nasal (Irrigador nasal o neti pot) • Clorfeniramina (Chlor-Trimeton) • Loratadina (Claritin) • Cetirizina (Zyrtec) • Difenhidramina (Benadryl) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiebre o más de 100.5 por más de 3 días • Dolores en los senos nasales o presión por más de 10 días • Secreción nasal amarilla o verdosa por más de 10 días • Si después de realizarse lavados nasales y tomar acetaminofén (Tylenol) por más de 24 horas y el dolor persiste
Tos o síntomas de gripa	<ul style="list-style-type: none"> • Pastillas para la tos o la garganta sin alcohol • Gauifenesina (Robitussin) — ayuda a reducir la tos con flema • Gauifenesina Dextrometorfano (Robitussin DM) — ayuda a suprimir la tos 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de garganta severo y dificultad para tragar saliva • Dolor de garganta por más de 3 días • Tos por más de 2 semanas • Dificultad de cualquier índole para respirar
Acidez estomacal o indigestión	<ul style="list-style-type: none"> • Carbonato de Calcio (Tums) • Carbonato de Calcio (Mylanta) • Famotidina (Pepcid) • Hidróxido de Aluminio (Maalox) • Hidróxido de Magnesio (Gaviscon) • Hidróxido de Magnesio (Rolaids) 	<ul style="list-style-type: none"> • No hay mejoría con los medicamentos sin receta

¿Bebé en camino? ¡Enhorabuena!

Nos complace poder guiar su cuidado a cada paso del camino.



¡No dude en llamar!
UnityPoint Health - Meriter ofrece clases para ayudarle a prepararse para su parto y para el cuidado de su bebé recién nacido.

Para más información y para registrarse en las clases por favor ingrese a unitypoint.org/madison/classes-and-events.aspx. Si tiene preguntas, por favor llame al Departamento de Educación para la Salud de la Familia al (608) 417-8446.

Actualmente, las clases se ofrecen virtualmente, pero esperamos que vuelvan a ser presenciales en el futuro. Estas son algunas de las clases que se están ofreciendo:

-  **Un Regreso a Casa Con Confianza: Comprendiendo el Nacimiento**
Esta clase proporcionará información confiable con la que puede contar mientras se prepara para su próximo parto y el viaje de crianza de un recién nacido. En esta clase, aprenderá todo sobre el proceso de parto, las técnicas de afrontamiento del parto e intervenciones médicas.
-  **Preparándose Para el Parto**
En esta clase, aprenderá sobre el trabajo de parto, cómo reconocer las contracciones, otros signos y síntomas del trabajo de parto, y cuándo llamar a su proveedor o ir al hospital.
-  **Conocimientos Básicos Sobre la Lactancia**
Un especialista en lactancia materna le guiará a través de los fundamentos de la lactancia en los primeros días y semanas para ayudar a garantizar una experiencia positiva y agradable para su familia.
-  **Las Primeras Semanas del Bebé**
Esta clase abarcará las características, habilidades sensoriales y habilidades de un recién nacido, junto con los conceptos básicos del cuidado infantil, la seguridad del asiento para el automóvil, preocupaciones comunes y cuándo buscar consejo médico.

Clases acerca del parto y la lactancia también están disponibles a través de Access Community Health Centers. Puede encontrar más información en accesscommunityhealthcenters.org/es. Si tiene preguntas por favor llame al (608) 443-5564.

BETTER TOGETHERSM

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)
MK19-99-2(6.22)FL - Updated June 2022

 **Group Health
Cooperative**
of South Central Wisconsin
ghcsw.com

Depresión Durante el Embarazo



No está sola/o/e, la depresión durante el embarazo es más común de lo que cree.

- Un promedio de 14 a 23% de personas desarrollan depresión durante el embarazo, cifra mucho mayor que el 6% de personas que sufren de depresión en algún momento durante sus vidas.
- El embarazo tiene un gran impacto sobre su nivel hormonal, afecta su química cerebral y causa otros cambios físicos y emocionales a su cuerpo. Estos cambios pueden llevar a sentir depresión durante el embarazo.

¿Cuáles son los síntomas comunes de depresión durante el embarazo?

La depresión puede desarrollarse lentamente y los síntomas pueden variar de persona en persona. Usted puede estar sufriendo de depresión si ha venido experimentando alguno(s) de lo(s) siguientes síntomas por dos semanas o más:

Cambios en sus emociones:

- Sentirse triste, sin esperanza o abrumada/o/e.
- Sentirse inquieta/o/e o temperamental.
- Lloro mucho.
- Siente que no vale mucho o se siente culpable.

Cambios en su rutina diaria:

- Está comiendo más o menos de lo que es normal para usted.
- Le está costando trabajo recordar cosas, concentrarse o tomar decisiones.
- No está pudiendo dormir o está durmiendo demasiado.
- Se está alejando de sus amigos y familia.
- Está perdiendo interés en cosas que suelen gustarle.

Cambios en su cuerpo:

- Siente cansancio o bajos niveles de energía todo el tiempo.
- Está sufriendo de problemas estomacales y/o dolores de cabeza o de otra índole, que no desaparecen.

La ayuda está disponible:

Si usted está embarazada/o/e y tiene alguno de los síntomas mencionados, o si los síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención médica. Hay cosas que usted y su proveedor pueden hacer para ayudarlo a sentirse mejor. Si le preocupa llegar a hacerse daño a sí misma/o/e, llame al 911. Si tiene dudas o inquietudes, por favor llame al (608) 257-9700.

BETTER TOGETHERSM

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)
MK19-99-2(6.22)FL - Updated June 2022

 **Group Health
Cooperative**

of South Central Wisconsin

ghcscw.com

¿Cómo Puedo Obtener mi Extractor de Leche Materna?



En su primera visita de Obstetricia, su proveedor someterá una orden para solicitar su extractor de leche, que se incluye como un beneficio de seguro.

Puede recoger su extractor de leche en las farmacias de las clínicas del Capitol, Sauk Trails o Hatchery Hill de GHC-SCW, durante los últimos tres meses de embarazo y hasta tres meses después del parto.

Su extractor de leche vendrá con instrucciones de uso. Si necesita ayuda adicional para usarlo o acomodarlo, por favor llame a GHC-SCW al (608) 257-9700.

Si tiene problemas con su extractor de leche, por favor llame al número 1-800 del fabricante que figura en el folleto de instrucciones. Ese número corresponde a una línea de ayuda para asistir/a/o/e con cualquier problema relacionado con el extractor de leche.

Si desea un segundo extractor de leche de GHC-SCW, usted será responsable del costo total de ese extractor de leche, incluidos los tubos, las válvulas y los protectores que evitan que se devuelva el flujo.

Las piezas de repuesto para extractores de leche están a la venta en cualquiera de las farmacias de GHC-SCW. Los artículos adicionales están disponibles en las tiendas locales o contactando directamente al fabricante.

BETTER TOGETHERSM

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)
MK19-99-2(6.22)FL - Updated June 2022

 **Group Health
Cooperative**
of South Central Wisconsin
ghcsw.com

Su Parto y Hospitalización



Dar a luz es un proceso natural y saludable.

Muchas personas que han dado a luz mediante un parto vaginal se quedan en el hospital alrededor de dos días. Si usted da a luz mediante cirugía (cesárea), es posible que permanezca en el hospital por 4 días. No obstante, si surge algún problema, su doctor le puede pedir que se quede más tiempo.

Si usted desea que le den de alta antes del tiempo previsto, debe mencionárselo a su proveedor antes del parto.

- ➔ Por favor, tenga en cuenta que necesita autorización previa si tiene 36 semanas de embarazo o más y desea viajar fuera del área de cobertura de su plan médico. Si viaja sin autorización y da a luz, GHC-SCW no cubrirá los costos del parto.

BETTER TOGETHERSM

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)
MK19-99-2(6.22)FL – Updated June 2022

 **Group Health
Cooperative**
of South Central Wisconsin
ghcsw.com

Depresión Postparto: Más que Tristeza

Si usted está pensando en lastimarse a sí misma/o/e o a su bebé, llame inmediatamente al 9-1-1 para pedir ayuda.

Acaba usted de convertirse en padre/madre y siente...

- ¿Tristeza, depresión, desesperación?
- ¿Tiene problemas para comer o dormir?
- ¿Tiene problemas para concentrarse o tomar decisiones?
- ¿Se siente abrumada/o/e?
- ¿Se siente nerviosa/o/e, con pánico o fuera de control?
- ¿Tiene pensamientos o preocupaciones perturbadores que no desaparecen?
- ¿Tiene problemas para establecer lazos afectivos con su bebé?
- ¿Tiene miedo de lastimar a su bebé o a usted misma/o/e?

Si tiene algunos de estos problemas, es posible que tenga depresión postparto, lo cual es común después de dar a luz.

¿Por qué es importante la salud mental?

La depresión puede cambiar su salud y la salud de su bebé.

Es posible que usted

- Tenga dificultad para satisfacer las necesidades de su bebé.
- No tenga energía para interactuar o crear un vínculo afectivo con su bebé.

Es posible que su bebé tenga:

- Dificultad para subir de peso.
- Retraso en el crecimiento de su cuerpo o cerebro.
- Dificultad en conectarse con usted.

La tristeza y la depresión postparto:

Muchas/os/es padres/madres sienten la tristeza postparto en los primeros días después de dar a luz. Los síntomas pueden incluir ganas de llorar, tristeza leve, y cambios en el estado de ánimo. Con apoyo y tiempo, la tristeza postparto desaparecerá en 1 a 2 semanas.

La depresión postparto incluye un sentimiento intenso de desesperanza, ansiedad profunda, e impotencia que interfieren en la vida cotidiana. Es una enfermedad médica que se tiene que tratar como cualquier otra enfermedad física. Con el tratamiento adecuado, las personas se recuperan de la depresión postparto.

NO ESTÁ SOLO/A/E. La depresión postparto puede aquejar a personas de cualquier edad, raza, o cultura y en cualquier momento durante o después del embarazo. Les puede suceder tanto a las personas que son madres/padres por primera vez, como a las/los/les que tienen más de un bebé.

Lo que le puede ayudar a sentirse mejor:

- Sea amable con usted misma/o/e. Coma saludablemente, duerma, descansa y haga ejercicio.
- Pida ayuda.
- Hable de sus sentimientos con amigos, familiares, o con un profesional.
- Tome un descanso del bebé. Deje que alguien de confianza cuide al bebé mientras usted descansa.
- Haga algo para usted misma/o/e una vez al día.
- Juegue con su bebé.

Lo que pueden hacer su pareja, familiares y amigos:

- **Llamar a la línea de emergencia de Salud Materna e Infantil al (800) 722-2295, disponible las 24 horas en todo el estado.**
- Obtenga información, encuentre grupos de apoyo y anime a la/ al nuevo madre/padre a buscar ayuda.
- Ser pacientes. La recuperación toma tiempo.
- Programar una cita con un proveedor de atención médica.
- Escuchar y ser comprensivos.
- Involucrarse en el proceso del tratamiento.
- Hacer preguntas, tomar notas.
- Ser cariñosos y afectuosos.
- Ofrezca ayuda con el bebé y otros niños.
- Ayudar con los quehaceres en casa.
- Dé tiempo a los nuevos padres para que estén solos.
- Pasar tiempo en pareja.
- Pregúntele a la/ al nuevo madre/padre cómo se siente.



of South Central Wisconsin

ghcscw.com

Depresión Postparto: Más que Tristeza (Continuación)

Si usted está pensando en lastimarse a sí misma/o/e o a su bebé, llame inmediatamente al 9-1-1 para pedir ayuda.

Sume los números en paréntesis al lado de cada respuesta que seleccionó en la escala del estado de ánimo. Si saca un puntaje de 10 o más alto, programe una cita con su proveedor de atención médica para discutir acerca de un posible caso de depresión y su tratamiento.

Escala del Estado de Ánimo

Escoja las respuestas que mejor describen cómo se ha sentido durante los últimos siete días.

1. He podido reírme y ver el lado divertido de las cosas:

- a. Igual que siempre (0) b. No tanto ahora (1) c. Definitivamente menos ahora (2) d. Para nada (3)

2. Disfruto anticipando las cosas por venir:

- a. Igual que antes (0) b. Menos que antes (1) c. Definitivamente menos que antes (2) d. Muy poco (3)

3. Me he culpado sin necesidad cuando algo sale mal:

- a. Sí, la mayoría del tiempo (3) b. Sí, a veces (2) c. No muy seguido (1) d. Nunca (0)

4. Me he sentido ansiosa/o/e o preocupada/o/e por ninguna razón:

- a. No, en absoluto (0) b. Casi nada (1) c. Sí, a veces (2) d. Sí, muy seguido (3)

5. He sentido miedo o pánico por ninguna razón:

- a. Sí, bastante (3) b. Sí, a veces (2) c. No, no mucho (1) d. No, en absoluto (0)

6. Me han estado fastidiando las cosas.

- a. Sí, la mayoría del tiempo no he podido sobrellevar las cosas (3)
b. Sí, ha habido veces que no he podido sobrellevar las cosas tan bien como antes (2)
c. No, la mayoría del tiempo he sobrellevado bien las cosas (1)
d. No, he sobrellevado las cosas igual de bien como siempre (0)

7. Me he sentido tan triste que tengo dificultad para dormir:

- a. Si, la mayoría del tiempo (3) b. Sí, a veces (2) c. No muy frecuentemente (1) d. No, en absoluto (0)

8. Me he sentido triste o miserable:

- a. Si, la mayoría del tiempo (3) b. Si, con mucha frecuencia (2) c. No muy frecuentemente (1)
d. No, en absoluto (0)

9. He estado tan triste que he estado llorando:

- a. Sí, la mayoría del tiempo (3) b. Sí, con mucha frecuencia (2) c. De vez en cuando (1) d. No, nunca (0)

10. He pensado en hacerme daño:

- a. Sí, con mucha frecuencia (3) b. A veces (2) c. Casi nunca (1) d. Nunca (0)



of South Central Wisconsin

ghcscw.com



Saque tiempo para las cosas que le gustan. Es fácil perder la motivación para realizar ciertas actividades cuando se siente deprimida/o/e. Comience a involucrarse de nuevo en dichas actividades, aunque no sienta muchas ganas al principio.



Coma saludablemente y evite la comida chatarra. Aliméntese con una amplia variedad de frutas y verduras y monitoree el nivel de azúcar en su sangre. No se apresure al comer, tómese su tiempo.



No beba alcohol. Limite la cafeína a una o dos porciones al día, y beba mucha agua (ocho vasos al día). El alcohol tiene un efecto depresivo y la cafeína puede aumentar la ansiedad y los problemas para dormir que vienen con la depresión.



Realice Ejercicio dirigido por su proveedor de atención primaria. Hacer ejercicio vigoroso por 20 minutos o más puede ayudarle a mitigar la ansiedad.



Pase el tiempo con personas que generen un efecto positivo en usted.



Haga algo amable por otra persona cada día.



Preste atención a sus pensamientos. Tener pensamientos negativos pueden convertirse en un hábito, y puede empeorar la depresión. Sea amable consigo misma/o/e. Reemplace cada pensamiento negativo con uno positivo.



Establezca metas sencillas y tome pasos pequeños para lograrlas. Es fácil sentirse abrumada/o/e cuando está cansada/o/e y deprimida/o/e. Analice la situación para identificar los pequeños pasos que debe dar y al dar cada uno dese crédito por ello.

Developed by Migrant Clinicians Network, (512) 327-2017. Funding provided by Texas Department of State Health Services. Elaborado por Migrant Clinicians Network, (512) 327-2017. Financiado por el Programa de Diabetes del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.



Recursos para la Depresión Postparto

Si está experimentando depresión postparto, no está sola/o/e; hay ayuda a su disposición. Comuníquese con a su proveedor de atención primaria, con su proveedor de servicios de obstetricia o con el Departamento de Salud Mental de GHC-SCW para que le podamos ofrecer apoyo y recursos.

GHC-SCW Capitol Regent Mental Health Clinic

(608) 441-3290

700 Regent St., Suite 302
Madison, WI

GHC-SCW Sauk Trails Clinic

(608) 831-1766

8202 Excelsior Dr.
Madison, WI

GHC-SCW Capitol Clinic

(608) 257-9700

675 W. Washington Ave.
Madison, WI

GHC-SCW Hatchery Hill Clinic

(608) 661-7200

3051 Cahill Main
Fitchburg, WI

GHC-SCW East Clinic

(608) 441-3970

5249 East Terrace Dr.
Madison, WI

Apoyo y recursos adicionales están a su disposición a través de las siguientes organizaciones:

Well Badger Resource Center

(Línea de Recursos para la Salud Materna e Infantil)

(800) 642-7837

wellbadger.org

El Centro de Recursos Well Badger ayuda a conectar a personas, embarazadas/os/es, familias, adolescentes, niños y profesionales de la salud con servicios y recursos de atención médica en todo el estado.

Horas: Lun – Vie, 7 a.m. – 6 p.m.

Costo: Ninguno

Dane County Department of Human Services

(Departamento de Servicios Humanos, Condado de Dane)

(608) 242-6520

danecountyhumanservices.org

1202 Northport Dr.

Madison, WI 53704

Dane County Department of Human Services ofrece servicios de salud pública para familias con niños.

Horas: Lun – Vie, 7:45 a.m. – 4:30 p.m.

Costo: Ninguno (requisitos de elegibilidad)

Public Health Madison & Dane County

(Salud Pública de Madison, Condado de Dane)

(608) 266-4821

publichealthmdc.com

City County Building

210 Martin Luther King Jr. Blvd.

Room 507

Madison, WI 53703

Public Health Madison & Dane County provee pruebas de detección de la depresión postparto y referidos para tratarla.

Horas: Lun – Vie, 8 a.m. – 4:30 p.m.

Costo: Ninguno (requisitos de elegibilidad)

Respite Center

(Centro de Alivio)

(608) 244-5700

risewisconsin.org

Respite Center provee descanso, alivio y cuidado infantil en momentos de crisis para familias que experimentan altos niveles de estrés.

Horas: 24 horas al día, los 7 días de semana.

Costo: Operan con un programa de tarifa variable según ingresos, pero no se excluye a nadie por no poder pagar.

BETTER TOGETHERSM

Group Health Cooperative of South Central Wisconsin (GHC-SCW)
MK19-99-2(6.22)FL – Updated June 2022

 **Group Health
Cooperative**

of South Central Wisconsin

ghcscw.com