



# Postpartum

## Post-Hospital Discharge Checklist

### Body Care

- Rest as much as you can
- Drink water and eat healthy foods
- Take pain medicine as told

### Wound Care (Vaginal Birth)

- Keep the area clean and dry
- Use pads, not tampons

### Wound Care (C-section)

- Keep your cut (incision) clean and dry
- Watch for redness, swelling, or drainage

### Bleeding

- Some bleeding is normal
- Call if:
  - You soak 1 pad in 1 hour
  - You pass large clots

### Baby Feeding

- Feed your baby often
- Ask for help if breastfeeding is hard

### Emotional Health

- Mood swings are common
- Call if you feel:
  - Very sad
  - Hopeless
  - Uninterested in caring for your baby

### Get Help Right Away

- If you have a fever over 100.4°F
- If you have pain that will not go away
- If you have trouble breathing
- If you have thoughts of hurting yourself or your baby





# Posparto

## *Lista de verificación posterior al alta hospitalaria*

### Cuidado del cuerpo

- Descanse todo lo que pueda.
- Beba agua y coma alimentos saludables.
- Tome analgésicos según lo indicado.

### Cuidado de heridas (parto vaginal)

- Mantenga el área limpia y seca.
- Use toallas sanitarias, no tampones.

### Cuidado de heridas (cesárea)

- Mantenga el corte (incisión) limpio y seco.
- Esté atenta al enrojecimiento, la hinchazón o la secreción.

### Sangrado

- Un poco de sangrado es normal.
- Llame si:
  - Empapa 1 toalla sanitaria en 1 hora.
  - Expulsa coágulos grandes.

### Alimentación del bebé

- Alimente a su bebé con frecuencia.
- Pida ayuda si la lactancia materna es difícil.

### Salud emocional

- Los cambios de humor son normales.
- Llame si se siente de las siguientes maneras:
  - Muy triste.
  - Sin esperanza.
  - No le interesa cuidar a su bebé.

### Obtenga ayuda de inmediato

- Si tiene fiebre de más de 100.4 °F.
- Si siente dolor que no desaparece.
- Si tiene problemas para respirar.
- Si tiene pensamientos sobre lastimarse a usted misma o a su bebé.

