

LIFE AFTER DELIVERY

You've brought a new life into the world. Here are some things to know during the postpartum period

MOM

- Moms may experience heavy period-like bleeding for a couple weeks. For C-sections, vaginal bleeding still occurs
- Mom may lose temporary control of her bladder
- If breastfeeding, eat a nutrient-rich diet. Producing breast milk burns calories
- Mom may experience baby blues. If these feelings last more than 2 weeks, consult her physician. There is hope, treatment and support



BABY

- Baby's tummy is about the size of a marble and will eat frequently
- Meconium, or baby's first stool, will have a tar-like consistency and will change over the next few days
- Most babies will lose a little weight, but regain it by their two week check up



- Start tummy time by placing baby on mom or dad's chest right after birth
- Be sure to add baby to health insurance within 30 days of delivery

JUST FOR DAD

- If mom has baby blues lasting more than 2 weeks, seek medical help. Baby should also receive care from someone who is not experiencing depression
- Dad may experience postpartum depression as well. Seek medical help if you might be depressed
- Find ways to bond with baby while giving mom a break
- Mom needs 6 or more weeks to recover before sexual activity. Once medically cleared, she may not be emotionally or physically ready



CONSIDER THIS...

- Sign up for Help Me Grow Utah which offers free developmental screenings, informational, and community resources



- Consider doing Kegel exercises to strengthen pelvic floor muscles
- Visitors will want to come see your baby, but parents can let others know if they aren't quite ready

AT THE DOCTOR

- Make sure to choose a pediatrician for the baby
- Schedule mom a 4-6 week checkup as recommended by her healthcare provider
- Talk to her doctor about what supplements or medications she may need to continue



QUESTIONS?

Call or text a Parent Support Specialist at 801-691-5322

HELPMEGROWUTAH.ORG

DESPUÉS DEL PARTO

Ha traído una nueva vida al mundo. Aquí hay algunas cosas que debe saber durante el período postparto

MAMÁ

- Mamás pueden tener mucho sangrado durante un par de semanas. Para las cesáreas, el sangrado vaginal también es común.
- La mamá puede temporalmente perder el control de su vejiga
- Si está amamantando, coma una dieta alta en nutrientes. La producción de leche materna quema calorías
- Mamá puede sentir la tristeza postparto o "baby blues". Si estos sentimientos duran más de 2 semanas, consulte a su médico. Hay esperanza, tratamiento y apoyo



BEBÉ

- La barriga del bebé es aproximadamente del tamaño de una canica y comerá con frecuencia.
- Meconio, o las primeras heces del bebé, tendrá una consistencia parecida al alquitrán y va a cambiar en los próximos días
- La mayoría de los bebés perderán un poco de peso, pero lo recuperan para el chequeo de dos semanas
 - Comience el tiempo de la barriga colocando al bebé en el pecho de mamá o papá después del nacimiento
 - Asegúrese de agregar al bebé al seguro de salud dentro de los 30 días de el parto



PARA PAPÁ

- Si mamá tiene la tristeza de postparto que dura más de 2 semanas, busque ayuda médica. El bebé también debe recibir atención de alguien que no está deprimido.
- Papá también puede sentir la depresión postparto. Busque ayuda médica si se siente deprimido
- Encuentre formas de vincularse con el bebé mientras le da a mamá un descanso
- Mamá necesita 6 o más semanas para recuperarse antes de tener relaciones sexuales. Una vez médicamente sea posible, ella puede no estar emocionalmente o físicamente preparada



CONSIDERA ESTO...

- Regístrese con Help Me Grow Utah para recibir los cuestionarios de desarrollo gratuitos, recursos informativos y comunitarios
 - Considere los ejercicios de Kegel para fortalecer los músculos pélvicos.
 - Visitantes querrán ver a su bebé, pero los padres les pueden hacer saber si no están listos.



EN EL DOCTOR

- Asegúrese de elegir un pediatra para el bebé
- Programe un chequeo de 4-6 semanas para mamá según lo recomendado por su médico
- Hable con su médico sobre los suplementos o medicamentos que necesitar continuar de tomar



PARA MÁS INFORMACIÓN

Llama o envía un mensaje de texto una Parent Support Specialist at 801-691-5322

HELPMEGROWUTAH.ORG