



POSPARTO OPLAN

Este plan ayuda a las familias a pensar los cambios que se aproximan para que puedan sentirse seguros y preparados para ser padres.



OKLAHOMA
State Department
of Health

Preparing
for a
Lifetime
It's Everyone's Responsibility

Plan posparto para:

(Su nombre aquí)

He decidido que _____
será la persona responsable de ayudar a orientar
a amigos y familiares sobre las mejores formas de
cubrir nuestras necesidades en las semanas después
del nacimiento del bebé.

Relación:

Número de teléfono:

¿Mensajes de texto? S / N

Correo electrónico:

Información de contacto importante:

Proveedores médicos de la madre, incluya el número de teléfono:

Hospital donde será el parto (teléfono):

Padre/Madre/Abuelos/Familiares (teléfono):

Empleador/RR. HH. (teléfono):

Farmacia (número de teléfono):

Información del seguro:

Mejor amigo/Persona de apoyo (teléfono):

Vecinos (teléfono):

Veterinario (teléfono):

Visitas:

¿Pueden visitarlos amigos y familiares después del parto? **S / N**

Si la respuesta es sí, estas son las personas que quisiéramos que nos visitaran:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Queremos que nuestros otros hijos visiten el hospital: **S / N**

Queremos que las visitas nos den la bienvenida en casa: **S / N**

Nos encantaría tener el apoyo constante de visitas diarias/semanales/nocturnas de:

1. _____
2. _____
3. _____

Los siguientes días:

LU. MA. MI. JU. VI. SÁ. DO.

En estos horarios:

-
-
-
-
-

Les pediríamos a estas personas que **no** vengan a visitarnos:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Las visitas pueden cargar al bebé:

S (si tienen la vacuna Tdap y las manos lavadas **) N**

Estas son cosas que quisiéramos que las visitas no traigan a nuestra casa:

1. Tabaco o ropa que haya estado expuesta al tabaco (cigarrillos, vapeadores, etc.)
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Estas son otras reglas de la casa que quisiéramos que todas las visitas cumplan:

-
-
-
-
-

Nutrición/Comidas:

Esto sigue siendo muy importante - más aún ahora que va a querer reducir las veces que su familia va a tiendas de comestibles. Podría pedirles a amigos serviciales que le den tarjetas de regalo/cupones para restaurantes locales que presten servicios de entrega seguros.

Frecuencia de las comidas/refrigerios:

Mejor horario de entrega:

Preferencias de comidas:

¿Alergias? Si tiene alguna, escríbala abajo:

S / N

Algunos de nuestros platos favoritos incluyen:

Nuestras opciones de entrega local favoritas:

¿Sería conveniente si se usaran platos/recipientes desechables?

S / N

Por la casa:

Nos parece bien que las personas nos ayuden con las tareas en casa:

S / N (Omita esta sección)

Las tareas en casa que me hacen sentir mejor incluyen:

Los mandados que ayudarían a nuestra familia:

Suministros de la casa que podríamos usar:

Necesidades/Cuidado de familiares y hermanos mayores:

¿Quién cuidará a los niños (u otros familiares) durante el parto?

Nombre: Relación:

N.º de teléfono:

Correo electrónico:

¿Quién puede ayudar con el traslado de los hermanos desde/hasta la escuela o guardería?

Nombre: Centro/Escuela:

N.º de teléfono:

Centro/Escuela (teléfono):

N.º de traslado en autobús:

La parada de autobús es en:

0

Persona que lo dejará en el centro/escuela:

Persona que lo recogerá:

Cuidados personales:

Sentirme más como yo misma podría incluir:

Me siento cuidada cuando alguien me ayuda con:

Observar/Cargar al bebé durante los siguientes momentos:

Llámeme/Envíeme un mensaje de texto para saber cómo estoy:

**Diariamente /
Semanalmente /
Mensualmente**

Actividades para ayudar a reducir un poco el estrés:

Productos o tiendas que me encantan:

Un libro/película/revista que me encantaría tener en casa:

Si mi bebé llora mucho, puedo:

1. Está bien poner a su bebé en un lugar seguro y tomar un receso.

2.

3.

4.

Si a mis familiares o amigos les preocupa mi salud posparto, pueden revisar las señales de advertencia de salud materna escaneando este código QR para obtener más información.



Si me siento abrumada puedo comunicarme con -
1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

¿Cuál es el recordatorio diario o afirmación que me ayuda a sentirme bien conmigo misma?

Horario familiar y nocturno:

Mi pareja/persona de apoyo que me ayuda durante el día es (teléfono):

Mi pareja/persona de apoyo que me ayuda a la noche es (teléfono):

¿Cómo compartiremos el cuidado del bebé/otros hijos por las tardes y las noches?

La **madre** regresará al trabajo/escuela el:

La **pareja** regresará al trabajo/escuela el:

Citas:

La primera cita del bebé con el pediatra es el:

(fecha / hora / lugar)

¿Cubre el seguro esta cita con el pediatra?

S / N

La cita posparto para los chequeos de la madre es el:

¿Cubre el seguro mi control posparto?

S / N

¿Vendrá el bebé conmigo a la cita?

S / N

¿Cuidará alguien al bebé?

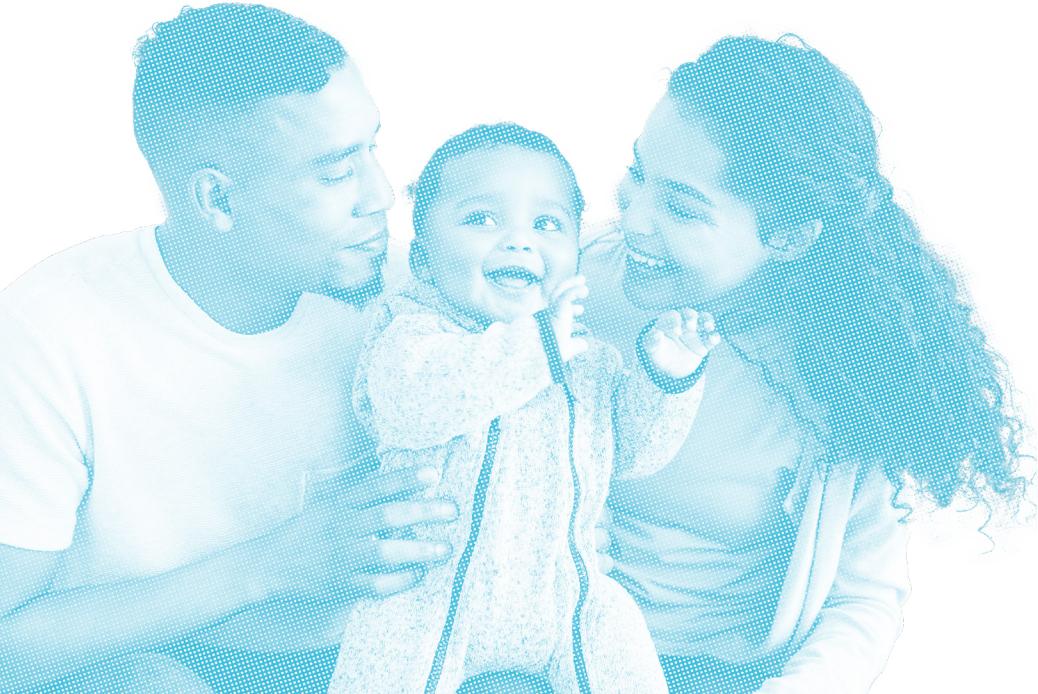
S / N

Quién:

¿Me acompañará alguien?

S / N

Quién:



Lista de preguntas para mi proveedor:

Notas:

Instrucciones para el cuidado de mascotas:

Instrucciones Para la casa, etc.

Día para sacar la basura:

Días de riego:

Servicio para el parque:

Limpieza de la casa:



OKLAHOMA
State Department
of Health

Comuníquese con nosotros:

(405) 426-8113

MCH@health.ok.gov

Para obtener más información:

Llame a la línea directa de Salud Mental Materna al 1-833-TLC-MAMA
(1-833-852-6262) gratis 24/7 para recibir apoyo antes, durante y después del embarazo para los síntomas de depresión, ansiedad y otras preocupaciones de salud mental materna.

oklahoma.gov/health/maternalmentalhealth

Recursos



Preparing
for a
Lifetime
It's Everyone's Responsibility

Marque 2-1-1

La financiación fue posible gracias a la subvención en bloque para la salud materna e infantil federal del título V, provista mediante los Servicios de Salud Materna e Infantil del Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (Oklahoma State Department of Health, OSDH), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. OMES Central Printing imprimió **XXX** copias a un costo de **\$XXX**. Se ingresó un archivo digital en el Centro de Información de Publicaciones del Departamento de Bibliotecas (Department of Libraries) de Oklahoma de acuerdo con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en documents.ok.gov. | Emitido en mayo de 2025