

Postpartum care

After you deliver

Congratulations on the birth of your baby! You have a lot to do to care for your new baby. But don't forget to take care of yourself:

- Rest when you can.
- Eat healthy foods.
- Drink plenty of water.
- And remember to schedule a postpartum checkup.

What is a postpartum checkup?

- This is a checkup you get 3–8 weeks after you have your baby.
- This checkup lets you and your provider know that you are healing after your delivery.
- It is also a good time to talk with your provider about birth control.

How do I get a postpartum checkup?

- Call your provider.
- Ask the hospital to help you schedule a checkup.

Don't forget the well-child checkups

Remember to schedule well-child checkups for your new baby. Your baby should have 10 well-child checkups by age 2. These checkups let you and your baby's Primary Care Provider (PCP) know that your baby is growing properly. For more information, see the "Well-Child Checkups (birth–2 years)" link on this site.

Need more help?

Call Member Services at
1-800-322-6027.

www.missouricare.com



Cuidado de posparto

Después del parto

¡La felicitamos por el nacimiento de su bebé! Usted tiene mucho que hacer para cuidar de su nuevo bebé. Sin embargo, no olvide cuidar de sí misma:

- Descanse cuando sea posible.
- Coma alimentos saludables.
- Beba abundante agua.
- Y recuerde programar un control de posparto.

¿Qué es un control de posparto?

- Es un control que debe recibir de 3 a 8 semanas después de que nazca su bebé.
- Este control permite a usted y a su proveedor comprobar que se está recuperando después del parto.
- También es un buen momento para hablar con su proveedor de métodos anticonceptivos.

¿Cómo puedo recibir un control de posparto?

- Llame a su proveedor.
- Solicite al hospital que la ayude a programar este control.

No se olvide de los controles rutinarios del niño

Recuerde programar controles rutinarios del niño para su nuevo bebé. Su bebé debe haber recibido 10 controles rutinarios del niño a la edad de 2 años. Estos controles permiten a usted y al Proveedor de Cuidado Primario (PCP) de su bebé comprobar que el bebé está creciendo correctamente. Para más información, consulte el vínculo “Well-Child Checkups (birth –2 years)” (Controles rutinarios del niño (del nacimiento a los 2 años)) en este sitio.

¿Necesita ayuda adicional?

Llame a Servicios a Miembros al **1-800-322-6027**.

www.missouricare.com

