



Su Salud Importa: ¡No falte a su chequeo posparto!

¡Su chequeo posparto (consulta médica después de dar a luz) es tan importante como las primeras consultas médicas de su bebé!

Esta consulta ayuda a asegurarse de que se esté recuperando bien, se sienta bien y reciba el apoyo que necesita después del parto.

Se recomienda programar una consulta posparto **entre 1 y 12 semanas después del parto.**

¿Por qué es importante la atención posparto?

- **Comprobar su recuperación:** su médico se asegurará de que su cuerpo se esté recuperando correctamente.
- **Apoyar su salud mental:** esta consulta es una oportunidad para hablar sobre las emociones, el estrés y cualquier signo de depresión posparto.
- **Hablar sobre las opciones de anticonceptivos:** hable sobre la planificación familiar.
- **Supervisar su salud general:** obtenga ayuda para manejar la presión arterial u otras afecciones de salud.
- **Hacer preguntas:** este es su momento para hablar sobre la lactancia, el sueño o cualquier preocupación que tenga.



**Connectate con
nosotros:**

Umpqua Health
Lunes – Viernes
8 AM – 5 PM

Teléfono: 541-229-4842
Línea Gratuita: 866-672-1551
Teletipo: 541-440-6304 | 711

Email: UHCustomerCare@umpquahealth.com

Website:
umpquahealth.com

Redes Sociales:
[Facebook.com/UmpquaHealth](https://www.facebook.com/UmpquaHealth)

Dirección:
3031 NE Stephens Street,
Roseburg, OR 97470

Su salud importa.

Programe su consulta posparto hoy mismo. Si tiene preguntas o desea programar una cita, comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente.



LANGUAGE SERVICES | **Alternative Languages**

You can get this document in other languages, large print, braille or a format you prefer. You can also ask for an interpreter. This help is free. You can get help from a certified or qualified health care interpreter. Call 888-788-9821 or TTY #711#. We accept relay calls.

SERVICIOS DE IDIOMAS | **Idiomas Alternativos**

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, braille o en un formato que usted prefiera. También puede recibir los servicios de un intérprete. Esta ayuda es gratuita. Usted puede obtener ayuda de un intérprete certificado o calificado en atención de salud. Llame al servicio de atención al cliente 541-229-4852 o TTY #711#. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión.