MO the MIDWIFE

EDUCATE • SUPPORT • EMPOWER

Congratulations!

YOU ARE AWESOME!!

ASK FOR HELP IF YOU NEED IT!

POST-PARTUM ALERTS

WHILE I KNOW YOU ARE EAGER TO GET HOME, I WANT TO REINFORCE SOME **RED FLAGS** THAT SHOULD ALERT YOU TO NOTIFY YOUR OB PROVIDER.

A



ANXIETY / DEPRESSION

- Insomnia
- Loss of appetite
- Difficulty bonding with baby
- Crying or irritability
- Lack of concentration

Postpartum depression that goes untreated can be serious. Ask for help from your family, friends, or healthcare provider. It is usually treated with medication and/or counseling.

L



LOCHIA

- Increased bright red bleeding
- Foul smelling lochia

Excessive bleeding (saturating a pad in less than 1 hour), abnormally large (golf ball size) clots, foul smelling discharge, severe cramping, feeling dizzy, or blurred vision.

E



ELEVATED BP

- Greater than 140/90 consistently
- Headaches or visual disturbances

Postpartum pre-eclampsia is real. You can have it even if you did not have any problems during pregnancy. Symptoms: headache, visual disturbances, elevated blood pressure.

R



REDNESS

- Swelling or pain in one or both breasts
- Swelling or pain in lower legs
- Redness or pain at incision site (if applicable)

In one breast, or both, it could be mastitis. In one leg, or both, it could be a deep vein thrombosis (DVT).

T



TEMPERATURE > 100.4 °F

- Flu-like symptoms such as chills
- Fatigue
- Body aches
- Sweating

With abdominal pain and foul smelling lochia, it could be endometritis. With pain in the breast, it could be your milk coming in, or mastitis. With urinary symptoms, it could be a urinary tract infection (UTI).

S



SEVERE STOMACH PAIN OR SHORTNESS OF BREATH

- Pain not relieved with pain medication

While it could be normal “afterpains”, it could be an infection (endometritis or UTI) or pre-eclampsia (right upper abdomen).

MO the MIDWIFE

EDUCATE • SUPPORT • EMPOWER

MO la PARTERA

EDUCAR • APOYAR • EMPODERAR

¡Felicidades!

¡¡ERES INCREÍBLE!!

¡PIDE AYUDA SI LA NECESITAS!

ALERTAS POSPARTO

AUNQUE SÉ QUE ESTÁS EMOCIONADA POR IRTE A CASA, QUIERO REFORZAR ALGUNAS SEÑALES DE ALARMA QUE DEBEN HACERTE NOTIFICAR A TU PROVEEDOR OBSTÉTRICO.

A	 **ANSIEDAD / DEPRESIÓN** • Insomnio, pérdida del apetito • Dificultad para crear un vínculo con su bebé • Llanto o irritabilidad • Falta de concentración	La depresión posparto que no se trata puede ser seria. Busque ayuda de su familia, amigos o proveedor de atención médica. Generalmente se trata con medicamentos y/o terapia (consejería).
L	 **LOQUIOS** • Aumento de sangrado rojo brillante • Sangrado abundante o con mal olor	Sangrado excesivo (empapar una toalla sanitaria en menos de 1 hora), coágulos anormalmente grandes (del tamaño de una pelota de golf), flujo con mal olor, cólicos intensos, mareos o visión borrosa.
E	 **PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA** • Mayor de 140/90 de manera constante, además de dolores de cabeza o cambios en la visión.	La preeclampsia posparto es real. Puede presentarse incluso si no tuvo problemas durante el embarazo. Síntomas: dolor de cabeza, alteraciones en la visión, presión arterial elevada.
R	 **ENROJECIMIENTO** • Con hinchazón o dolor en los senos, piernas o incisión (si aplica).	En uno o ambos senos, podría ser mastitis. En una o ambas piernas, podría ser un coágulo sanguíneo profundo (trombosis venosa profunda).
T	 **TEMPERATURA > 100.4 °F** • O síntomas similares a la gripe: escalofríos, fatiga, dolores corporales, sudoración.	Con dolor abdominal y loquios con mal olor, podría ser endometritis. Con dolor en los senos, podría ser por la bajada de la leche o mastitis. Con síntomas urinarios, podría ser una infección del tracto urinario.
A	 **DOLORES DE ESTÓMAGO INTENSOS O FALTA DE AIRE** • Dolor que no mejora con los medicamentos para el dolor.	Aunque podrían ser los “cólicos posparto” normales, también podría ser una infección (endometritis o ITU) o preeclampsia (dolor en la parte superior derecha del abdomen).
S	 **HINCHAZÓN, DOLOR O ENROJECIMIENTO EN LAS PIERNAS**	Puede ser un coágulo sanguíneo profundo (trombosis venosa profunda). Busque atención médica si tiene hinchazón, dolor o enrojecimiento en una o ambas piernas.

MO la PARTERA

EDUCAR • APOYAR • EMPODERAR