



Healthy Mom Healthy Life

Congratulations! As you transition from managing your pregnancy to caring for your infant, remember to take care of yourself. Eat right, don't smoke, and see your doctor as scheduled.

All new moms experience some bleeding, weakness and sadness. But if you have severe symptoms, you may need to call your doctor or go to the ER. **You and your partner should keep an eye out for these signs!** Even if you don't have any signs, trust your instincts and reach out to your doctor if anything feels wrong with you or your baby.



CALL YOUR DOCTOR

Blood Pressure

- Headache that isn't helped by medication
- Blurry vision or hearing heartbeat in ears
- Swelling of hands, feet and ankles



Heavy Bleeding

- Passing golf-ball-size blood clots or bright red blood
- Soaking peripad in 2-3 hours; changing pad each hour
- Severe dizziness



NOTE: If dizzy, lie down with the baby while you call for help.

Infection

- Discharge from wound with bad smell or itching
- Fever over 100.4 °F
- Rash or burning sensation; burning when peeing
- New or worse pain at wound; wound changing color
- Severe pain or tenderness with red spots or streaks



Deep Vein Thrombosis

- Swelling in calf, ankle, foot or thigh
- Increased warmth, redness or pain in leg
- Red or blue discoloration on leg, foot or toes
- Pain when walking



Depression

- Loss of appetite
- Feeling too sad or anxious to care for your baby
- Feeling powerless, panic, anxiety, deep sadness

NOTE: Symptoms may not appear for up to a year after giving birth.



GO TO THE EMERGENCY ROOM

Heart Issues

- Sudden shortness of breath
- Heavy feeling on chest or abdominal pain



Drug Overdose

- Blocked airway: may hear snoring or gurgling or see blue lips or fingertips
- Floppy arms or legs, disorientation or confusion
- Chest pain, severe headache, seizures
- Can't be woken up, or no response to stimulus



- Agitation
- Paranoia
- Hallucinations

NOTE: Take only meds prescribed for you at the right dose and right time. Don't mix pain killers with alcohol or mix types of pain killers.

Infection

- Bright red blood; bleeding won't stop with pressure
- Open wound, even if small
- Swelling, redness, red streaks, or yellow or green liquid with bad smell



Depression

- Having hallucinations or delusions
- Thinking the baby would be better off without you
- Thinking of harming yourself or your baby
- Feeling you are the only one who can care for your baby



Print or order more copies at texasnurses.org/resources





Mamá saludable Vida saludable

¡Felicidades! Ahora que estás haciendo la transición de cuidar de tu embarazo a cuidar de tu bebé, recuerda cuidarte a ti misma. Aliméntate bien, no fumes y ve a las citas programadas con tu doctor.

Todas las nuevas mamás experimentan algo de sangrado, debilidad y tristeza. Sin embargo, si tus síntomas son intensos, debes llamar a tu doctor o ir a la sala de emergencias. **¡Tu pareja y tú deben estar alerta a estos signos!** Aunque no tengas ningún síntoma, confía en tus instintos y comunícate con tu doctor si sientes que algo no anda bien contigo o tu bebé.



LLAMA A TU DOCTOR

Presión arterial

- Dolor de cabeza que no se alivia con medicamentos
- Vista nublada u oír latidos del corazón en tus oídos
- Hinchazón de las manos, pies y tobillos



Sangrado profuso

- Pasar coágulos de sangre del tamaño de una pelota de golf o sangre color rojo brillante
- Saturar una toalla sanitaria postparto en 2-3 horas o tener que cambiarla cada hora
- Mareos fuertes



NOTA: Si te mareas, acuéstate con el bebé en lo que pides ayuda.

Infección

- Secreciones de la herida con mal olor o picazón
- Fiebre de más de 100.4 °F
- Salpullido o ardor; ardor al orinar
- Dolor nuevo o peor en la herida; cambio de color en la herida
- Dolor intenso o sensibilidad con puntos o líneas rojas



Trombosis venosa profunda

- Hinchazón de las pantorrillas, tobillos, pies o muslos
- Sensación de calentura, enrojecimiento o dolor en las piernas
- Decoloración roja o azul en las piernas, pies o dedos de los pies
- Dolor al caminar



Depresión

- Pérdida de apetito
- Sentirte demasiado triste o ansiosa como para cuidar de tu bebé
- Sentir desesperanza, pánico, ansiedad, tristeza profunda



NOTA: Es posible que los síntomas no se presenten sino hasta un año después de que nazca el bebé.



VE A LA SALA DE EMERGENCIAS

Problemas del corazón

- Falta de aire repentina
- Presión en el pecho o dolor abdominal



Sobredosis de drogas

- Bloqueo respiratorio: podrías oír ronquidos o gorgoteo o tener los labios o puntas de los dedos azules
- Brazos o piernas flácidos, desorientación o confusión
- Dolor de pecho, dolor de cabeza intenso, convulsiones
- Incapacidad para despertarte o responder a un estímulo
- Agitación
- Paranoia
- Alucinaciones



NOTA: Solo toma los medicamentos que te receten y en las dosis y horas correctas. No mezcles medicamentos contra el dolor con bebidas alcohólicas ni mezcles distintos tipos de medicamentos contra el dolor.

Infección

- Sangre color rojo brillante; sangrado que no para con presión
- Herida abierta, aunque sea pequeña
- Hinchazón, enrojecimiento, líneas rojas o líquido amarillo o verde con mal olor



Depresión

- Alucinaciones o delirios
- Pensar que el bebé estaría mejor sin ti
- Pensamientos de querer hacerte daño a ti misma o a tu bebé
- Sentir que eres la única persona que puede cuidar de tu bebé



Imprime o solicita más copias en texasnurses.org/resources

