



Your baby wants a healthy mom

Healthy babies need healthy moms. That's why we want to help you stay healthy after your baby is born. Your doctor may do an initial checkup one to two weeks after delivery. This is usually to check on healing or remove stitches. Another exam, called a postpartum exam, is needed after this. Even if this is not your first baby, a postpartum exam is important.

What is a postpartum exam?

A postpartum exam is done 7–84 days after birth. This is when your uterus is back to a normal size. At this exam your OB/GYN doctor will:

- Do a pelvic exam, if needed
- Check your weight, blood pressure and breasts
- Screen for any signs of postpartum depression or domestic issues. Call your doctor right away if you are having problems with anxiety, mood swings or sleeping.
- Talk about nutrition, diet and exercise
- Review your method of feeding your baby (breast or bottle)
- Discuss sexual activity, birth spacing and birth control

Stay healthy for you — and for your baby

Remember to schedule your postpartum exam within 7–84 days after the birth of your baby.

Note: Women with gestational diabetes should be screened for diabetes 6–12 weeks postpartum. This should be followed by subsequent screenings.

Questions? We're here to help.

Call toll-free <1-800-000-0000>, TTY 711
[<8 a.m. – 5 p.m., Monday–Friday.>]

<myuhc.com/CommunityPlan>

Healthy First Steps®

As a member of UnitedHealthcare Community Plan, you have access to this special program that helps you during pregnancy and after.

To sign up, visit
UHCHealthyFirstSteps.com
Or call **1-800-599-5985**,
8 a.m. – 5 p.m.,
Monday – Friday.

**United
Healthcare
Community Plan**



طفلك يحتاج إلى أم بصحة جيدة.

Healthy First Steps®

بصفتك عضوة في خطة

UnitedHealthcare

Community Plan، يمكنك

الوصول إلى هذا البرنامج الخاص الذي

يساعدك في أثناء الحمل وبعده.

للتسجيل، تفضلي بزيارة

UHCHealthyFirstSteps.com

أو الاتصال بـ 1-800-599-5985

من 8 صباحًا إلى 5 مساءً،

من الإثنين إلى الجمعة.

الأطفال الأصحاء يحتاجون إلى أمهات أصحاء. لهذا السبب نريد أن نساعدك على البقاء بصحة جيدة بعد ولادة طفلك. قد يجري لك طبيبك فحصًا أوليًا بعد أسبوع إلى أسبوعين من الولادة. ويجري عادةً للتأكد من التعافي أو إزالة الغرز. هناك حاجة إلى فحص آخر، يُسمى فحص ما بعد الولادة، بعد ذلك. حتى لو لم يكن هذا هو طفلك الأول، فإن فحص ما بعد الولادة مهم.

ما المقصود بفحص ما بعد الولادة؟

يتم إجراء فحص ما بعد الولادة من 7 إلى 84 يومًا بعد الولادة. وهي فترة عودة رحمك إلى الحجم الطبيعي. خلال هذا الفحص، سيقوم طبيب النساء والتوليد الخاص بك بالآتي:

- إجراء فحص للحوض، إذا لزم الأمر
- فحص وزنك وضغط الدم والتدبيرين.
- الفحص للكشف عن أي علامات لاكتئاب ما بعد الولادة أو مشكلات داخلية. اتصل بطبيبك على الفور إذا كنت تواجهين مشاكل مع القلق أو تقلبات المزاج أو النوم.
- التحدث عن التغذية والنظام الغذائي وممارسة الرياضة
- مراجعة طريقة تغذية طفلك (الثدي أم الزجاجة)
- مناقشة النشاط الجنسي، والمباعدة بين الولادات، وتحديد النسل

• حافظي على صحتك من أجلك — ومن أجل طفلك

تذكري تحديد موعد فحص ما بعد الولادة في غضون 7 إلى 84 يومًا بعد ولادة طفلك.

ملحوظة: يجب فحص السيدات المصابات بسكري الحمل للكشف عن مرض السكري بعد 6-12 أسبوعًا من الولادة. هذا الفحص يجب أن تتبعه فحوصات لاحقة.

هل لديك أسئلة؟ نحن هنا لمساعدتك.

اتصلي على الرقم المجاني 1-800-800-0000، الهاتف النصي TTY 711

[من الساعة 8 صباحًا إلى 5 مساءً، من يوم الإثنين إلى الجمعة.]

myuhc.com/CommunityPlan

United
Healthcare
Community Plan

