

# Control de Salud Posparto

## "Siga las B!"



Listado	Respuesta de la Paciente	Notas
 <p><b>Blues (Tristeza)</b> ¿Cómo está su ánimo? ¿Tiene momentos de tristeza o se siente ansiosa?</p>		
 <p><b>Bonding (Apego)</b> ¿Cómo está el apego con su bebé/sus bebés, tanto suyo como en su círculo de apoyo?</p>		
 <p><b>Breasts (or Bottle) (Pecho o Biberón)</b> ¿Alguna preocupación sobre sus pechos? ¿Qué tal se alimenta su bebé?</p>		
 <p><b>Bleeding (Sangrado)</b> ¿Siente que sangra demasiado?</p>		
 <p><b>Bottom (Partes íntimas inferiores)</b> ¿Cómo están sus partes íntimas inferiores/sus puntos? ¿Alguna preocupación al orinar o para ir al baño?</p>		
 <p><b>Baby Spacing (Tiempo entre Bebés)</b> ¿Le gustaría más información sobre planificación familiar?</p>		
 <p><b>Blood Pressure (Presión Arterial)</b> ¿Cómo ha estado su presión arterial?</p>		
 <p><b>Before You Go (Antes de Partir)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Ha tenido aumento de la temperatura o su corazón late muy rápido?</li> <li>• ¿Algún problema con dolores de cabeza o cambios en la visión desde el parto?</li> <li>• Si tuvo una cesárea, ¿qué tal está sanando su incisión?</li> <li>• ¿Desea información adicional sobre algún servicio?</li> </ul>		

# Líneas de Apoyo Posparto



**Marque 2-1-1 para Intervención en Crisis y Referencias Confidenciales**

**Marque 9-8-8 para la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio**

## Tristeza

**Línea Directa de Asistencia de Salud Mental Materna de HRSA 1-833-943-5746**

TTY: 711 luego 1-833-943-5746 <https://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline> (Recurso telefónico nacional gratuito para apoyo de salud mental)

**Línea Directa de Asistencia Internacional de Apoyo Posparto 1-800-944-4773** <https://www.postpartum.net/>  
(Apoyo nacional gratuito para ayuda con trastornos del estado de ánimo y ansiedad posparto)

**Línea de Salud Familiar de La Florida 1-800-451-2229**

(Línea directa gratuita del Departamento de Salud de Florida para ayudar a encontrar recursos comunitarios para la atención posparto y del recién nacido. Disponible en inglés, español, y criollo haitiano)

**Línea Directa de Asistencia Nacional contra la Violencia Doméstica 1-800-799-7233** <https://www.thehotline.org/>  
**En Español 1-800-942-6908 Envíe START a 88788**

(Línea directa gratuita para ayudar con problemas de violencia doméstica/pareja íntima)

**Línea Nacional para la Prevención del Suicidio 1-800-784-2433 o 988** <https://988lifeline.org/>

**Línea de Crisis 1-800-273-8255**

**Línea de Texto Escriba HOME a 741741** <https://www.crisistextline.org/>

(Llame o envíe un mensaje de texto si tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a otros)

**Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA - 1-800-662-4357**

TTY: 1-800-487-4889 <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

(Línea de ayuda nacional gratuita para quienes buscan apoyo por problemas de consumo de sustancias)

## Lactancia

**Línea de Apoyo con la Lactancia de WIC: 1-800-994-9662**

(Línea nacional gratuita. Personal capacitado para ayudar con apoyo y recursos para la lactancia)

**Coalición para la Lactancia en La Florida** <https://www.flbreastfeeding.org/state-coalitions/>

(Los números de la coalición local, los sitios web y las redes sociales se pueden encontrar en el enlace)

## Recursos Adicionales

**Línea Nacional LGBT 1-888-843-4564** (no 24/7) <https://www.lgbthotline.org/>

**Proyecto Trevor 1-866-488-7386** <https://www.thetrevorproject.org/> (Youth 13-24)

**Envíe START a 678678** (Línea directa gratuita para la prevención del suicidio para jóvenes LGBTQ+)

**Línea Contra la Trata de Personas 1-888-373-7888**

**Línea Nacional de Ayuda contra los Trastornos Alimentarios 1-800-931-2237** (no 24/7)

<https://www.nationaleatingdisorders.org/>

**Línea Nacional contra la Agresión Sexual (RAINN) 1-800-656-4673** <https://www.rainn.org/>

Chat en línea: [online.rainn.org](https://www.rainn.org/) (Ayuda gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana para sobrevivientes de agresión sexual)

## Recursos Locales