


A black and white photograph of a woman with long hair leaning over and kissing her newborn baby on the forehead. The baby is lying down, and the woman's face is in profile, looking down at the baby.

*New Moms:*

# See Your Doctor

A black and white photograph of a male doctor with a friendly expression, wearing a white lab coat and a stethoscope around his neck. The image is framed as if it were a puzzle piece.

Be the best mom you can be! You need to be healthy to take care of your new baby. That is why you need to see your doctor 3 to 8 weeks after having your baby.

This doctor visit is called a postpartum (after birth) checkup. Your postpartum checkup is important because your doctor will:

- Check how your body is healing after having your baby.
- Check any health problems you had while you were pregnant or during your baby's birth.
- Ask if you feel overly sad or anxious.
- Talk with you about what family planning (birth control) method is best for you.
- Refer you to services that you may need, such as food or housing.
- Make sure you stay healthy before having another baby.

Call your doctor and make your appointment for your postpartum checkup. If you need help, call CalViva Health at **1-888-893-1569** (TTY: 711).

Doctor's name: \_\_\_\_\_


Doctor's phone number: \_\_\_\_\_

Your checkup date and time: \_\_\_\_\_



*Mamás Recientes:*

# Consultar a Su Médico



¡Sea la mejor mamá posible! Usted debe estar saludable para cuidar a su bebé recién nacido. Es por eso que debe consultar a su médico de 3 a 8 semanas después haber tenido a su bebé.

Esta consulta al médico se denomina chequeo de posparto (después del nacimiento). Su chequeo de posparto es importante porque su médico:

- Revisará cómo se está recuperando su cuerpo después de haber tenido a su bebé.
- Controlará cualquier problema de salud que usted haya presentado durante su embarazo o el nacimiento de su bebé.
- Le preguntará si se siente excesivamente triste o ansiosa.
- Hablará con usted sobre qué método de planificación familiar (control de la natalidad) es mejor en su caso.
- Le referirá a los servicios que usted pueda necesitar, como servicios de alimentación o de alojamiento.
- Se asegurará de que usted se mantenga saludable antes de tener otro bebé.

Llame a su médico y programe una cita para su chequeo de posparto. Si necesita ayuda, llame a CalViva Health al **1-888-893-1569 (TTY: 711)**.

Nombre del médico: \_\_\_\_\_

Número de teléfono del médico: \_\_\_\_\_

Fecha y hora de su chequeo: \_\_\_\_\_