



## 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](https://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](https://UHCHealthyFirstSteps.com)**  
Or call **1-800-599-5985**,  
8 a.m. – 5 p.m.,  
Monday – Friday.

United  
Healthcare  
Community Plan



## Gusto ng iyong sanggol ang isang malusog na ina

Kailangan ng malulusog na sanggol ang malulusog na ina. Kaya naman gusto ka naming tulungan na manatiling malusog pagkatapos mong maipanganak ang iyong sanggol. Maaaring magsagawa ang iyong doktor ng inisyal na checkup isa hanggang dalawang linggo matapos ang panganganak. Karaniwan itong ginagawa upang suriin ang paggaling o pag-alis ng mga tahi. Isa pang pagsusuri, na tinatawag na postpartum na eksaminasyon, ay kinakailangan pagkatapos nito. Kahit pa hindi ito ang una mong sanggol, mahalaga ang postpartum ba eksaminasyon.

### Ano ang postpartum na eksaminasyon?

Nagsasagawa ng postpartum na eksaminasyon 7-84 na araw pagkatapos ng panganganak. Ito ang panahon kung kailan bumabalik na sa normal na laki ang iyong matris. Sa pagsusuring ito, isasagawa ng iyong OB/GYN na doktor ang mga sumusunod:

- Magsasagawa ng pelvic na eksaminasyon, kung kinakailangan
- Susuriin ang iyong timbang, presyon ng dugo, at mga suso
- Pagsasala para sa anumang senyales ng postpartum na depresyon o mga isyu sa tahanan. Tawagan kaagad ang iyong doktor kung nagkakaproblema ka sa pagkabalisa, pagkakaroon ng mga mabilis at matinding pabagu-bago ng damdamin, o sa pagtulog.
- Pag-uusapan ang tungkol sa nutrisyon, diyeta, at ehersisyo
- Rerepasuhin ang iyong paraan ng pagpapakain sa sanggol (nagpapasuso o nakabote)
- Tatalakayin ang sekswal na aktibidad, pagitan ng panganganak, at pamigil sa pagbubuntis

### Healthy First Steps®

Bilang miyembro ng UnitedHealthcare Community Plan, mayroon kang pag-aakses sa espesyal na programang ito na makakatulong sa iyo sa panahon ng pagbubuntis at pagkatapos nito.

Upang makapagpalista, bisitahin ang **UHCHealthyFirstSteps.com**

O tumawag sa **1-800-599-5985**, mula 8 a.m. hanggang 5 p.m., Lunes hanggang Biyernes.

**Manatiling malusog para sa iyong sarili — at sa iyong sanggol**

Tandaang i-iskedyul ang iyong postpartum na eksaminasyon sa loob ng 7-84 na araw pagkatapos ipanganak ang iyong sanggol.

**Tandaan:** Ang mga babaeng may gestational diabetes ay dapat masala para sa diabetes 6-12 linggo pagkatapos manganak. Dapat itong masundan ng mga kasunod na pagsasala.

**Mayroon ka Bang Mga Katanungan? Narito kami para tumulong.**

Tumawag nang walang bayad sa <1-800-000-0000>, TTY 711

[<8 a.m. - 5 p.m., Lunes–Biyernes.>]

<[myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan)>

**United  
Healthcare  
Community Plan**

