



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



Em bé của quý vị mong muốn có một người mẹ khỏe mạnh.

Để con khỏe thì người mẹ phải khỏe mạnh. Đó là lý do tại sao chúng tôi muốn giúp quý vị luôn khỏe mạnh sau khi sinh con. Bác sĩ của quý vị có thể thực hiện khám sức khỏe ban đầu cho quý vị một đến hai tuần sau khi sinh. Lần khám sức khỏe này thường là để kiểm tra độ lành của vết khâu hoặc rút chỉ khâu. Một kiểm tra khác, được gọi là kiểm tra sau sinh, cũng rất cần thiết sau đợt thăm khám ban đầu này. Ngay cả khi đây không phải là lần sinh con đầu tiên của quý vị thì việc kiểm tra sau sinh cũng rất quan trọng.

Kiểm tra sau sinh là gì?

Kiểm tra sau sinh được thực hiện từ 7 đến 84 ngày sau khi sinh. Đây là thời điểm khi tử cung của quý vị trở lại kích thước bình thường. Tại lần kiểm tra này, bác sĩ OB/GYN của quý vị sẽ:

- Làm xét nghiệm khung chậu, nếu cần
- Kiểm tra cân nặng, huyết áp và ngực của quý vị
- Sàng lọc bất kỳ dấu hiệu trầm cảm sau sinh hoặc các vấn đề bên trong nào. Gọi cho bác sĩ của quý vị ngay lập tức nếu quý vị đang gặp vấn đề về sự lo lắng, thay đổi tâm trạng hoặc ngủ.
- Trao đổi về dinh dưỡng, chế độ ăn uống và tập thể dục
- Xem lại phương pháp cho con bú (bú mẹ hoặc bú bình)
- Thảo luận về hoạt động tình dục, khoảng cách sinh và biện pháp kiểm soát sinh đẻ

Giữ sức khỏe cho quý vị - và cho em bé của quý vị

Hãy nhớ đặt lịch kiểm tra sau sinh của quý vị trong vòng từ 7 đến 84 ngày sau khi sinh em bé.

Lưu ý: Phụ nữ bị tiểu đường thai kỳ nên được kiểm tra sàng lọc bệnh tiểu đường 6-12 tuần sau sinh. Kiểm tra này sẽ được thực hiện sau đó bởi các sàng lọc tiếp theo.

Có thắc mắc? Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp.

Gọi số miễn phí <1-800-000-0000>, TTY 711

[<từ 8 giờ sáng đến 5 giờ tối, từ thứ Hai đến thứ Sáu.>]

<myuhc.com/CommunityPlan>

Healthy First Steps[®]

Là một thành viên của UnitedHealthcare Community Plan, quý vị có quyền truy cập vào chương trình đặc biệt giúp quý vị trong suốt thời kỳ mang thai và sau sinh.

Để đăng ký, hãy truy cập trang UHHealthyFirstSteps.com

Hoặc gọi số 1-800-599-5985, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu.

United
Healthcare
Community Plan

