

## Questions you might have about your body or your health after giving birth to a baby:



1. Is it normal to be feeling cramps?

**A:** Yes, cramps like you would feel on your period are normal after having a baby for a few days. Taking ibuprofen (Advil or Motrin) can help reduce the pain.

2. Is it normal to be bleeding?

**A:** Yes, vaginal bleeding after giving birth is normal for up to 8 weeks as long as it is not so heavy that it can soak a super pad in an hour over three or more hours. You may see small clots (the size of a quarter or even a ping-pong ball), but large clots (the size of a tennis ball or larger) are a concern you should have checked out.

3. Is it normal to feel sore when sitting?

**A:** Yes, however you may have had a tear in your vagina or on the skin between your vagina and anus. If you are having pain with sitting or wiping after using the bathroom, you should have it checked out. Some tears need sewn to heal correctly.

4. Is it normal that I feel sad?

**A:** Yes and no. A lot of women have brief moments of feeling sad after having a baby and may cry easily. But if you are having trouble eating, trouble sleeping, crying a lot, feeling hopeless, or having thoughts of harming yourself or someone else you need to seek help.

5. What should I do if I make breastmilk?

**A:** Breasts are designed to begin making milk during pregnancy and after having a baby. To stop the milk, you would need to wear a tight fitting bra (a “sports bra”) and avoid anything that might make the milk leak out (like touching your breasts or letting warm water run over your breasts in the shower).

6. What should I be watching out for?

**A:** The most concerning symptoms after having a baby are FEVER, a bad HEADACHE that does not go away with Tylenol, heavy vaginal BLEEDING, feeling DEPRESSED or ANXIOUS, and having a hard time controlling bowel movements or peeing.

7. If I have a concern, where should I go or whom should I call?

**A:** Please call the Safe Haven Baby Boxes National Crisis Hotline (1-866-99BABY1) to connect with one of our counselors who will provide local contact information for medical concerns.

## Preguntas que puedes tener sobre tu cuerpo o tu salud después de dar a luz a un bebé:



1. ¿Es normal sentir cólicos?

**R:** Sí, los cólicos sentirías en tu período son normales después de tener un bebé. Es posible que duren algunos días. Tomar ibuprofeno (Advil o Motrin) puede ayudar a reducir el dolor.

2. ¿Es normal tener sangrado?

**R:** Sí, el sangrado vaginal después del parto es normal hasta por 8 semanas, siempre y cuando no sea tan abundante como para empapar una toalla sanitaria grande, en una hora, durante un período de tres horas o más. Es posible que veas pequeños coágulos (del tamaño de una moneda o incluso de una pelota de ping-pong), pero coágulos grandes (del tamaño de una pelota de tenis o más grandes) son una señal de que debes ir al médico cuanto antes.

3. ¿Es normal sentir dolor al estar sentada?

**R:** Sí, sin embargo, es posible que hayas tenido una desgarre en la vagina o en la piel entre tu vagina y el ano. Si tienes dolor al sentarte o al limpiarte después de usar el baño, debes ir a que te revise un médico. Algunos desgarres necesitan puntadas para sanar correctamente.

4. ¿Es normal que me sienta triste?

**R:** Sí y no. Muchas mujeres tienen breves momentos de tristezas después de tener un bebé y pueden llorar con facilidad. Pero si tienes problemas para comer, dificultad para dormir, muchos episodios de llanto, sientes desesperación, o sientes deseos de hacerte daño a ti o a otra persona, es necesario que busques ayuda.

5. ¿Qué debo hacer si produzco leche materna?

**R:** Los senos están diseñados para comenzar a producir leche durante el embarazo y después de tener un bebé. Para detener la leche, deberás un sostén ajustado (un "sujetador deportivo") y evitar cualquier cosa que pueda hacer que escape la leche (como tocarse los senos o dejar correr agua tibia sobre ellos en la ducha).

6. ¿A qué debo estar atenta?

**R:** Los síntomas más preocupantes después de tener un bebé son FIEBRE, un DOLOR DE CABEZA que no desaparece con Tylenol, SANGRADO vaginal pesado, sentirse DEPRIMIDA o ansiosa, y tener dificultad para controlar las funciones de orinar y evacuar.

7. Si tengo alguna inquietud, ¿a dónde debo ir o a quién debo llamar?

**R:** ¿llame a la línea directa nacional de crisis de Safe Haven Baby Boxes (1-866-99BABY1) para conéctese con uno de nuestros consejeros que proporcionará información de contacto local para médicos Preocupaciones.