

After the delivery of your baby, it is often easy to go back to behaviors that put you and your future pregnancies at risk. Once you have your baby, focus often shifts from taking care of yourself to taking care of the baby and your family, which can result in neglect of your health needs. At Neighborhood Health Center of Buffalo, we want to assist you in taking the best care of you and your family. Today, you are being assessed for the following four health risks:

SMOKING:



The benefits of not smoking enhances the health of both you and your baby. Only 20% of mothers successfully quit smoking while pregnant. If you are smoking now, we can work together with you to provide you with the resources and information to help you quit.

DEPRESSION:



Sometimes, many women may decide to discontinue their depression medications to avoid any side effects to them or their unborn child. Even after delivery, some women may not return for depression treatment, medications and/or counseling. If you are depressed or have postpartum depression, you may find it difficult to take care of yourself, your baby and your family. If you have concerns about depression, we can provide the resources, treatment and counseling you need.

CONTRACEPTIVES:



Not planning the time of your pregnancies and lack of birth spacing is associated with increased poverty and poorer health outcomes for you, your family and future pregnancies. Shorter time spans in-between your pregnancies may also result in lower birth weights and premature babies. It is recommended that you plan on at least 18 months in between your pregnancies for the best health for both you and your future children. If you have an interest in birth control, we can set you up with an appointment in our OB-GYN department to help in choosing the best method for you.

MULTIVITAMINS:



VITAMINS

Using Folic Acid before pregnancy can reduce your risk of Neural Tube Defects in your future baby. Neural Tube Defects are abnormalities with the brain, spine or spinal cord of your baby. Only 24% of reproductive-aged women get the recommended dose of Folic Acid in their diets. We can assist you with getting vitamin supplementation, including Folic Acid, to help you get into an optimal state of health for any upcoming pregnancy.



¡Mamá Sana... Bebé

Saludable!

A menudo, después del parto de su bebé, es fácil repetir comportamientos que la ponen a usted y a sus futuros embarazos en riesgo. Una vez que ha nacido su bebé, el enfoque de sus tareas diarias pasa de tomar cuidado de sí misma a tomar cuidado de su bebé y su familia, lo que puede provocar el descuido de sus necesidades de salud. En el centro de salud Neighborhood Health Center de Buffalo, queremos ayudarla para que pueda tomar el mejor cuidado posible de sí misma y su familia. Hoy, la estarán evaluando dentro de las siguientes cuatro categorías en riesgos de salud:

FUMAR:



Los beneficios de no fumar mejoran tanto su salud como la de su bebé. Solamente el 20% de las madres dejan de fumar exitosamente durante el embarazo. Si está fumando ahora, podemos trabajar con usted, proporcionándole los recursos y la información necesaria para ayudarla a dejar de fumar.

DEPRESIÓN:



A veces, muchas mujeres deciden suspender sus medicamentos para la depresión con tal de evitar los efectos secundarios que le pueden producir al bebé que está por nacer. Incluso después del parto, algunas mujeres no regresan a su tratamiento para la depresión, dejan de tomar medicamentos, o dejan de ir a consejería. Si está deprimida, o tiene depresión posparto, puede que se le dificulte tomar cuidado de sí misma, de su bebe y de su familia. Si tiene dudas sobre la depresión podemos proporcionarle los recursos, el tratamiento, y la consejería que necesita.

ANTICONCEPTIVOS: La falta de planificación de sus embarazos y el tiempo entre embarazos se puede



asociar con un incremento de pobreza y un detrimento para su salud, la de su familia, y futuros embarazos. El poco tiempo entre embarazos también puede resultar en nacimientos prematuros o bebés con bajo peso al nacer. Se recomienda que planee 18 meses de tiempo entre embarazos para asegurar su salud y la de sus futuros hijos. Si tiene interés en conocer más sobre el control de la natalidad, podemos ayudarla a establecer una cita con nuestro departamento de ginecología y obstetricia, para ayudarla a elegir el mejor método para usted.

MULTIVITAMINAS: El tomar ácido fólico antes del embarazo puede reducir el riesgo de defectos en el sistema del Tubo Neural de su futuro bebé. Los defectos del tubo neural son anomalías en el cerebro, la columna vertebral, o la médula espinal de su bebé. Sólo el 24% de las mujeres en edad reproductiva reciben la dosis recomendada de ácido fólico en sus dietas. Podemos ayudarla a obtener suplementos vitamínicos, incluido el ácido fólico, para que esté en un estado óptimo de salud en un próximo embarazo.

