



Preparación de su hogar y su comunidad

PARTE DE Preparándose para el parto y más:
Listas de planificación posparto para padres viviendo con VIH

¡Felicidades por la llegada de su(s) peque(s)! El periodo posparto puede ser una etapa maravillosa y al mismo tiempo abrumadora. Tener una red sólida de personas que le apoyen puede hacer maravillas para su recuperación después del parto y para que se acostumbre a la vida con su bebé.

¡Usted merece recibir toda la atención y el apoyo que necesite!

Preguntas para cuando vea a un nuevo proveedor:

- ☐ ¿Está familiarizado con las últimas directrices sobre la atención y el tratamiento del VIH para personas embarazadas, incluso el apoyo para la toma de decisiones sobre la alimentación infantil?
- ☐ ¿Sabe de la existencia de la **Línea Nacional de Ayuda sobre el VIH Perinatal** (1-888-448-8765)?
 - Una línea telefónica financiada por el gobierno federal y atendida por expertos, que ofrece consultas clínicas gratuitas y referencias a proveedores que atienden a personas viviendo con VIH durante y después del embarazo y/o a sus recién nacidos
- ☐ ¿Qué necesitaré para sentirme segura y cómoda durante la recuperación en casa con mi recién nacido?
 - Ropa cómoda
 - Cosas para la recuperación posparto (compresas de hielo, ropa interior desechable o toallas sanitarias para el sangrado, hamamelis para aliviar la inflamación, etc.)
 - Productos para el cuidado de bebés, su alimentación y el cambio de pañales
 - Si da a luz en un hospital o centro de maternidad, **asegúrese de llevarse a casa todos los suministros disponibles que estén ahí** (toallas sanitarias, botellas para el lavado perineal, protectores de cama desechables, pañales y más). Esos suministros están allí para nuevos padres como usted.
- ☐ Formar un “círculo” de apoyo: ¿en quién puedo confiar para que me apoye con:
 - Traer o preparar comida nutritiva
 - Escucharme cuando lo necesito
 - Cargar al bebé cuando necesito un descanso
 - Ayudar con las tareas domésticas
 - Ayudarme a ser consistente con la toma de mis medicamentos y darle medicamentos al bebé
 - Su propia sabiduría sobre el parto/los bebés
 - Llevarme a mis citas
 - Encontrar o ofrecer cuidado infantil
 - Ayuda para la alimentación infantil con conocimientos sobre el VIH
- ☐ ¿Puedo conectarme con otros padres nuevos que viven con VIH (y quienes cuidan de ellos)?
 - Envíe un correo electrónico para unirse al Grupo de Recursos BEEBAH en Facebook y obtener apoyo, ánimo y posibles referencias de la comunidad: BEEBAH@thewellproject.org
 - Lea más sobre el grupo contado por un facilitador anterior
 - Pregúntele a un administrador de casos sobre programas entre pares
- ☐ ¿Qué hacer si necesito cambiar de proveedor?

Escanee este código QR o visite bit.ly/PospartoVIH
para ver el recurso posparto en su totalidad, con enlaces a más información.

