

Consejos para las citas de seguimiento

- **Gestionar las citas:** Si el número de citas te resulta abrumador, habla con tu Visitador/a sanitario/a sobre la posibilidad de reprogramar algunas de ellas. Un calendario más despejado puede ser de ayuda.
- **Hacer preguntas:** Nunca dudes en hacer preguntas, por insignificantes que parezcan. Los profesionales sanitarios no se esperan que entiendas perfectamente todas las enfermedades y términos médicos. Es mejor pedir aclaraciones que salir de la consulta con dudas.
- **Tener a mano la historia clínica de tu bebé:** Los médicos de cabecera no siempre están familiarizados con las necesidades específicas de los bebés prematuros. Lleva contigo un resumen del alta de tu bebé y comparte cualquier observación o preocupación que tengas. Esto puede ayudar a que los profesionales sanitarios con los que te encuentres sean conscientes de sus problemas de salud específicos de y puedan dar la mejor atención posible.
- **Crear un archivo:** tener una carpeta en la que guardes las valoraciones y los consejos de los profesionales sanitarios puede ser muy útil. Esto te ayudará a seguir la evolución de tu bebé y a recordar información más importante. Si procede, guarda una cartilla internacional de vacunación para tener un registro de todas las vacunas de cara a futuros tratamientos.