

Recursos adicionales

La Clínica Mayo:

What to Expect After a Vaginal Birth

www.mayoclinic.org

Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses

*Patient Education: Postpartum Changes
and Postpartum Self Care*

www.awhonn.org

American Pregnancy Association

www.americanpregnancy.org

Postpartum Support International

www.postpartum.net

La información proporcionada en este folleto no es un consejo médico. Si experimentas cualquiera de los síntomas aquí descritos debes buscar atención médica DE INMEDIATO, llamando a su proveedor de servicios de salud o asistiendo a la sala de emergencias.



Impreso bajo la Autoridad del Estado de Illinois
DCFS #206 – Septiembre de 2010 – 500 Copias
CFS 1050-74-2-S, Rev. 9/10



**Cuidando de usted misma
después del parto**

Dar a luz es muy difícil, y su cuerpo sufre en el proceso. Va a necesitar un tiempo para descansar y volver a sentirse igual que siempre. En este folleto se explican los cambios físicos y emocionales que pueden presentarse después del parto.

Estos son algunos cambios físicos y emocionales que podría experimentar después de dar a luz:

El sangrado por la vagina será de color rojo brillante, igual que cuando tiene el periodo. Después de algunos días, el sangrado disminuirá y cambiará de color a café y luego a rosado, para volverse claro en más o menos 4 ó 6 semanas. Si el sangrado sigue siendo intenso (que llene más de una toalla sanitaria en 1 hora), se vuelve rojo intenso, contiene coágulos más grandes que una moneda de veinticinco centavos o tiene mal olor, entonces debe llamar a su médico o ir a la sala de emergencias. Esto podría significar que tiene una infección o que la placenta no fue totalmente expulsada.

Cuando vaya al baño es posible que sienta ardor al orinar, o que la orina salga en chorritos pequeños hasta que recupere por completo el control de la vejiga. Es importante que orine por lo menos cada 6 horas. Cuando tiene la vejiga vacía su útero (matriz) puede volver a su posición normal dentro del cuerpo. Si tiene problemas para orinar, siente dolor o demasiado ardor al orinar, o tiene la necesidad de ir al baño frecuentemente pero sólo sale una pequeña cantidad de orina, entonces es necesario que tome más líquidos y le diga a su médico lo que está pasando. Es posible que tenga una infección urinaria.

Algunas mujeres tienen cólicos después del parto. Estos “dolores de posparto” pueden durar entre 2 y 5 días, y se presentan porque su útero está contrayéndose en forma normal.

Si después de unos 5 días de haber dado a luz tiene dolor en la parte baja del abdomen debe llamar a su proveedor de servicios de salud. Esto podría significar que la placenta no salió por completo.

Es normal que la temperatura del cuerpo esté entre 97 y 100 grados Fahrenheit. Si en cualquier momento después del parto la temperatura le sube a más de 100.4 grados Fahrenheit, entonces debe llamar a un proveedor de servicios de salud. Esto podría ser un síntoma de infección.

Los dolores de cabeza fuertes, visión borrosa o inflamación en la cara, tobillos o dedos pueden ser síntomas de toxemia o pre-eclampsia. Vaya a la sala de emergencias o visite a su médico.

El dolor agudo en el pecho, problemas para respirar, dolor localizado o enrojecimiento/inflamación en el muslo o pantorrilla pueden ser síntomas de la formación de un coágulo. Llame a su médico. Si no puede localizar al doctor pídale a alguien que le lleve a la sala de emergencias, o que llame al 911 para pedir una ambulancia.

Sus senos dejarán de producir leche entre 7 y 10 días después del parto. El usar compresas frías, usar un sostén con soporte las 24 horas del día, evitar tocarse los senos y tomar un medicamento para el dolor (como ibuprofeno) podrían contribuir a reducir las molestias.

Si tiene dolor, inflamación, sensibilidad, enrojecimiento, sensación de calor o un bulto en el seno, es posible que tenga una infección conocida como “mastitis”. Llame a un médico tan pronto como sea posible para conseguir tratamiento antes de que la infección se ponga peor.

Es posible que le salgan hemorroides, y que sienta picazón, tengas sangrado o dolor mientras tenga una evacuación intestinal. Las hemorroides son comunes durante el embarazo. El esfuerzo necesario para pujar durante el parto podría causar más inflamación. Estas hemorroides generalmente duelen más durante los primeros días después del parto. Hay varias cosas que puede hacer para sentirse más cómoda:

- Use un cojín en forma de dona para sentarse
- Siéntese en unas pocas pulgadas de agua fría en una tina limpia
- Use toallitas húmedas Tucks
- Tome 8 vasos de agua al día y
- Consuma alimentos con fibra, como productos de grano entero, frutas y vegetales crudos. Evite los dulces y el queso.

Muchas mujeres experimentan cambios de humor después de dar a luz. Es posible que se sienta contenta un momento, y al siguiente esté triste. Estos cambios de humor no deberían durar más de 2 semanas, y si se siente deprimida la mayor parte del tiempo, tiene pensamientos en cuanto a hacerle daño a si misma, o no puede lidiar con el estrés diario, debería hablar de inmediato con un profesional en el cuidado de la salud. Es posible que tenga depresión post-parto, que es una condición para la que hay un tratamiento disponible.