

UW Medicine

Cuidados en casa

Cuidado propio y seguimiento

Su cuerpo experimenta muchos cambios en las primeras semanas después de dar a luz. Asegúrese de cuidarse y de seguir las guías de su proveedor.

Seguimiento

Después de llegar a casa, puede recibir una llamada de una de nuestras enfermeras. Le preguntaremos cómo están usted y su bebé y responderemos a cualquier pregunta que tenga.

Si no está en casa cuando llamamos, le dejaremos un mensaje. Por favor, ¡regrese nuestra llamada! Queremos hacer un seguimiento con usted y responder a sus preguntas. También queremos saber si usted considera que hay alguna manera de mejorar la atención que brindamos.



Después de dar a luz, ¡recuerda cuidarse bien! Esto incluye continuar comiendo una buena variedad de alimentos saludables.

Su cita de seguimiento

Deberá ver a su proveedor de atención médica para una cita de seguimiento aproximadamente 6 semanas después del parto. Su proveedor puede pedirle que venga antes. Podemos ayudarle a programar esta cita si tiene su proveedor en UW Medicine.

¡No pierda esta cita importante! Queremos asegurarnos de que se haya recuperado completamente del embarazo y el parto. Si tuvo algún problema, como hipertensión, preeclampsia o diabetes gestacional, pregúntele a su proveedor cómo reducir el riesgo de estos problemas en el futuro.

Cambios físicos

Calambres uterinos

Es posible que tenga calambres abdominales (uterinos) en los días posteriores al nacimiento de su bebé. Estos "dolores posteriores" son

causados por el útero que se reduce al tamaño que tenía antes del embarazo. Son más fuertes durante los primeros 2 o 3 días y luego se vuelven menos incómodos. Lea el capítulo "Después de su parto vaginal" en este libro para obtener más información.

Hinchazón de los senos y goteo de leche

- Justo después del nacimiento, sus senos producen una primera leche especial llamada *calostro*. El volumen de leche generalmente crece en 2 a 4 días y luego cambia a leche madura.
- Es posible que tenga hinchazón y sensibilidad en los senos cuando le "baja" la leche (cuando se le llenan los senos). Se llama *congestión*.

Si sus senos continúan siendo dolorosos, hinchados o duros, o si tiene otras inquietudes sobre la lactancia materna, llame a su proveedor de atención médica o a los Servicios de lactancia (consulte el capítulo "Números de teléfono útiles" en este manual).

- Sus senos pueden gotear leche. Coloque un pañuelo suave o un protector de lactancia dentro del sostén. Esto ayudará a absorber la leche y evitar que se filtre en la ropa. **No** use un protector de lactancia con revestimiento de plástico.

Sangrado vaginal y su período

Después del parto, tendrá sangrado por la vagina. Esta sangre proviene del revestimiento del útero donde estaba unida la placenta.

El flujo suele ser intenso y de color rojo vivo durante los primeros días. Luego cambia a un color rosado o marrón. **Si alguna vez el flujo huele mal, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.**

La cantidad de sangrado disminuye a medida que pasan los días y las semanas. Si tiene un aumento en la cantidad de sangre o si está roja nuevamente, necesita descansar más. El flujo de sangre desde la vagina puede continuar hasta 6 semanas después del nacimiento de su bebé. Es mejor usar protectores de ropa interior y toallitas. No use tampones, aerosoles femeninos o duchas vaginales.

Si está amamantando a su bebé y **no** le da biberones, es posible que su período (menstruación) no comience durante varios meses. Si está alimentando con biberón, su período podría comenzar en 6 a 8 semanas.

Riesgo de quedar embarazada

Le recomendamos seriamente que use anticonceptivos después de que nazca su bebé. Lea el capítulo "Planificación familiar" en este manual.

Si no tiene sangrado después de las primeras 8 semanas, **y solo** está amamantando (sin dar fórmula) durante los primeros 6 meses, su riesgo de quedar embarazada es inferior al 2% (menos de 2 de cada 100 mujeres quedan embarazadas bajo estas condiciones).

Hinchazón de piernas

La hinchazón en las piernas es común después de dar a luz. Debería desaparecer en 7 a 10 días. Para aliviar la hinchazón:

- Siéntese con las piernas elevadas para ayudar a que disminuya la hinchazón.
- No use zapatos o ropa ajustados. Las medias de compresión están bien para usar.

Informe a su enfermera si la hinchazón de su pierna empeora o si tiene dolor o enrojecimiento en la parte inferior de la pierna.

Desgarros vaginales o episiotomía

Es posible que tenga puntadas de sutura vaginal o una episiotomía (una cortada que le hizo su proveedor de atención médica en la abertura de la vagina justo antes del parto). Sus puntadas se disolverán en un par de semanas.

Asegúrese de mantener el área limpia. Enjuague bien con agua tibia cada vez que vaya al baño. Use la botella que recibió en el hospital hasta que no tenga ningún sangrado o flujo vaginal.

Si es necesario, lea sobre cómo manejar el dolor en el capítulo "Después de su parto vaginal" de este libro.

Después de la cesárea

Estos síntomas pueden durar **1 a 2 semanas** después de su cirugía:

- Dolor, molestias en la incisión
- Una sensación de tirones o jalones cuando se mueve
- Una sensación de ardor en la incisión
- Adormecimiento sobre su incisión (puede tomar hasta 1 año para que la sensación regrese completamente a esta área)

Si es necesario, lea sobre cómo manejar el dolor en el capítulo "Después de su parto vaginal" de este libro.

Hemorroides

Puede desarrollar *hemorroides* (venas inflamadas en el recto) al final del embarazo. Pueden irritarse durante el parto.

Si tiene hemorroides, informe a su médico o enfermera. Existen medicamentos y tratamientos que pueden ayudar.

La mayoría de las hemorroides que se forman en el embarazo desaparecen después del parto. Consulte el capítulo "Después de su parto vaginal" en este libro.

Sensación de cansancio

La mayoría de las madres se sienten cansadas en los días posteriores al parto. El parto en sí es un trabajo duro y utiliza mucha energía. Además, su bebé se alimentará cada par de horas los primeros días y semanas en casa.

Intente descansar lo más que pueda. Tome siestas. Intente dormir cuando su bebé esté durmiendo.

Control de orina y defecaciones

Después del embarazo y el parto, los músculos que sostienen la vejiga, la vagina y el recto pueden estar débiles. Es posible que se le gotee orina al toser o estornudar. A continuación, le indicamos algunas medidas que puede tomar para ayudar:

- **Los ejercicios Kegel** ayudan a sanar y fortalecer los músculos del suelo pélvico. Aprenda a hacer esto cuando esté orinando. Comience a orinar, luego detenga el flujo apretando los músculos. Mantenga todo el tiempo que pueda, hasta 30 segundos. Luego suelte y termine de orinar.

Una vez que sepa cómo hacer estos ejercicios, hágalos varias veces al día cuando no esté orinando. Apriete los músculos, sostenga durante 10 segundos, relájese durante 10 segundos y luego repita 10 veces, por lo menos 3 veces al día.

- **Yoga, pilates y otros ejercicios** que fortalecen los músculos abdominales y pélvicos centrales pueden ayudarle a recuperar el control de la orina y las defecaciones.

Si prueba estas formas de ejercicio y todavía tiene problemas para controlar la orina o las defecaciones, o si no considera que puede vaciar la vejiga por completo, hable con su médico. Obtener ayuda pronto puede evitar que los músculos se debiliten aún más.

Cambios emocionales

La "tristeza posparto" consiste en cambios emocionales que usted puede tener después del nacimiento de su bebé. Lea el capítulo "Tristeza posparto y más" en este manual.



Espere hasta que haya tenido su chequeo de 6 semanas para correr, hacer ejercicios aeróbicos o cualquier otro ejercicio muy activo.

Actividad y ejercicio

Durante las próximas semanas, deberá cuidarse bien a la vez que cuida a su bebé. ¡Pida ayuda cuando la necesite y asegúrese de aceptarla cuando se la ofrezcan!

Espere hasta su cita de seguimiento de 6 semanas antes de comenzar o volver a trotar, hacer ejercicios aeróbicos u otro ejercicio activo. Un retorno lento a sus actividades le ayudará a recuperarse y evitar que se canse demasiado.

A continuación, algunas guías que puede seguir:

Durante 6 a 8 semanas después del parto

- **Caminata.** Comience con caminatas cortas a un ritmo lento. Intente comenzar con caminatas de 5 minutos alrededor de la casa. A medida que comience a sanar, aumente lentamente la cantidad de tiempo que pasa caminando. Deje que su cuerpo sea su guía y pare o disminuya la velocidad si tiene dolor, sangrado, molestias o muy poca energía.
- **Respiración.** Practique la respiración con los músculos abdominales. Cuando esté descansando, intente tomar 10 respiraciones lentas. Expandá su barriga mientras inhala y apriete su barriga mientras exhala. Este tipo de respiración ayudará a reducir el estrés y ayudará a que sus músculos abdominales se fortalezcan.
- Proteja sus músculos abdominales.
 - Use la técnica del tronco rodante para levantarse de la cama y acostarse, especialmente si tuvo una cesárea.
 - Siéntese derecha. Trate de no encorvarse cuando esté sentada, incluso si está cansada. Use un soporte para la cintura y los hombros mientras alimenta o mece a su bebé.
 - Exhale cuando tenga que hacer algo que requiera esfuerzo o le cause dolor. Así activará suavemente los músculos centrales y se protegerá la espalda.
 - Evite levantar cualquier cosa que pese más de 10 libras (un galón de leche pesa casi 9 libras). Esto significa que necesitará ayuda para llevar su asiento para automóvil o un niño pequeño.

Después de 8 semanas

Muchas mujeres necesitan ayuda para que sus cuerpos vuelvan a la normalidad después de estar embarazadas. Hable con su médico

acerca de la fisioterapia si tiene estos síntomas 8 semanas después de dar a luz:

- Dolor
- *Incontinencia* (no controla su orina)
- Una cicatriz que se siente "pegada"
- La sensación de que los músculos abdominales han olvidado cómo trabajar

Para obtener más información sobre la fisioterapia para ayudar a fortalecer los músculos del suelo pélvico, visite:

- www.womenshealthapta.org/pt-localizador
- <https://hermanwallace.com/practitioner-directory>

Hable también con su fisioterapeuta sobre el masaje de su cicatriz de cesárea después de que se haya sanado. La cicatriz tarda unas 6 semanas en sanar.

Regreso al ejercicio o al deporte

Antes de volver a una actividad más vigorosa:

- Consulte con un fisioterapeuta. Averigüe si sus músculos centrales y del suelo pélvico son lo suficientemente fuertes como para evitar lesionarse.
- Comience con el trabajo de fortalecimiento y estabilidad central antes de regresar a la actividad de alto impacto. Preste atención al cuerpo en cada paso del camino. Recuerde que la recuperación posparto puede llevar un año o más, especialmente si está amamantando.
- Evite hacer abdominales, levantamientos de doble pierna y levantar pesas pesadas hasta que esté segura de que está completamente sana. La mayoría de las mujeres tienen algo de *separación abdominal* (diástasis vertical) durante el embarazo, cuando su barriga se abulta porque el espacio entre sus músculos abdominales izquierdo y derecho ha crecido. Hacer estos ejercicios demasiado pronto puede empeorar este problema.
- Para obtener más orientación personal, trabaje con un entrenador personal que tenga certificación en ejercicio posparto. Para entrenadores en el área de Seattle, visite www.bodiesforbirth.com.

Nutrición

Una dieta equilibrada y saludable le ayudará a sanar, y a producir y mantener un buen suministro de leche. Puede ser difícil balancear la preparación de comidas regulares con el cuidado de un recién nacido. Puede servir de ayuda tener un suministro de refrigerios saludables a la mano.

No intente guardar dieta para perder peso durante las primeras 6 semanas después de dar a luz. Hable con su proveedor sobre sus necesidades nutricionales.

Suplementos de hierro

Algunas mujeres pueden necesitar tomar suplementos de hierro si tienen anemia o un conteo sanguíneo bajo. Su proveedor de atención médica puede recetarlos junto con ácido ascórbico (vitamina C). La Vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro.

Vacunas después del embarazo

Después de dar a luz, es seguro recibir vacunas, incluso si está amamantando. Varias vacunas pueden ayudar a proteger a su nuevo bebé de la tos ferina y otras enfermedades graves. Sus proveedores de atención médica hablarán con usted y responderán a sus preguntas sobre cualquier vacuna que pueda recibir en el hospital.

Reanudando la actividad sexual

Las personas varían en cuándo están listas para reanudar las relaciones sexuales después de tener un bebé. Algunas están listas lo antes posible después del parto, y otras prefieren esperar. Incluso pueden sentir miedo.

La capacidad de una pareja para relajarse y disfrutar del sexo puede verse afectada por:

- Estar muy cansados
- Las demandas de la paternidad
- Tener dolor
- Otros asuntos

Hable con su pareja acerca de sus preocupaciones y deseos, y si se siente lista para tener relaciones sexuales. Consulte con un profesional de salud si tiene preguntas.

Espere al menos 4 a 6 semanas después del parto para tener relaciones sexuales. Después de eso, debería ser seguro tener relaciones sexuales cuando:



Hable con su pareja sobre la planificación familiar antes de reanudar la actividad sexual.

- Sus puntadas están curadas
- Su flujo vaginal se ha detenido
- Su plan de control de natalidad está implementado
- Se siente lista

Puede sentirse adolorida al principio. También puede tener sequedad vaginal causada por cambios hormonales. Un lubricante soluble en agua puede ayudar.

Asegúrese de usar un método anticonceptivo cuando tenga relaciones sexuales, ya que podría quedar embarazada. Lea el capítulo "Planificación familiar" en este manual.

Planificación familiar

Para ayudarle a tomar la mejor decisión sobre la planificación familiar, lea el capítulo "Planificación familiar" en este manual. Consulte con su proveedor de seguro de salud sobre su cobertura de planificación familiar.

Ahora, regrese a la página 1 de este manual y marque la casilla para que sus enfermeras sepan que ha leído este capítulo.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes: Si tiene preguntas sobre cómo cuidarse, llame a su proveedor de atención médica durante horas de oficina.

Si tiene una inquietud urgente, llame a Labor y Partos.

Si tiene una emergencia médica, llame al 911.