

Lo que debe saber después de tener a su bebé

(Si tuvo un parto vaginal)



Estamos emocionados con el nacimiento de su bebé y de saber que pronto se irán a casa. A continuación, encontrará información sobre cuándo y a dónde llamar si tuviera problemas cuando se vaya a casa.

Señales de alerta de emergencia

Llame a su clínica o al área de Evaluaciones Obstétricas (OB Triage) al 272-2460 si tiene alguno de estos síntomas:

- ⚠ sangrado vaginal abundante o coágulos grandes, tan grandes como del tamaño de un limón
- ⚠ flujo vaginal con mal olor
- ⚠ dolor abdominal (estómago) muy intenso
- ⚠ sus pechos le duelen, están rojos o calientes al tacto
- ⚠ fiebre arriba de los 101 °F
- ⚠ dolor de cabeza muy intenso que persiste después de haber tomado Tylenol o ibuprofeno
- ⚠ no puede dormir por ansiedad (preocupaciones) o depresión
- ⚠ dolor o un abultamiento tibio a un lado de su pantorrilla o pierna (no lo masajee)

Lo que encontrará en este folleto

¡Felicidades por su nuevo bebé! El posparto (después del nacimiento) es un tiempo maravilloso, y en ocasiones, difícil para las familias. Descanse y reciba toda la ayuda que sea posible.

Visitas a la clínica	4
Lo que debe hacer en casa	5
Descanso	5
Alimentos, bebidas y vitaminas	5
Ejercicio y peso	6
Hemorroides y estreñimiento	7
Dolor y calambres	7
Cuidado del área vaginal y de las suturas	8
Sangrado vaginal	9
Sexo	9
Alimentación de su bebé	10
Formas de cuidarse usted misma	10
Emociones	11
Melancolía posparto	11
Depresión posparto	12
Psicosis posparto	13
¿Quién se deprime después de tener un bebé?	13
A quién debe llamar	13
Números telefónicos importantes	14



Visitas a la clínica

Queremos brindarle apoyo conforme se acostumbra a tener un nuevo bebé.

Programe las visitas a la clínica en estos momentos:

- 2 semanas después del nacimiento de su bebé
- 6 semanas después del nacimiento de su bebé

Hablaremos acerca de:

- sus emociones
- su recuperación física
- crianza y apoyo
- inquietudes
- control de natalidad

En caso de emergencia, puede ir al área de Evaluaciones Obstétricas (OB Triage) durante las 6 semanas posteriores al parto.



Lo que debe hacer en casa

Descanso

¡El trabajo de parto es difícil! Dese tiempo para la recuperación. Después del parto, puede necesitar entre 6 y 8 semanas para recuperar su energía.

- ☑ Acepte ayuda de sus familiares y amigos para el cuidado de niños, ir de compras, cocinar y limpiar.
- ☑ Trate de tomar siestas con su bebé.
- Si se esfuerza demasiado, el sangrado vaginal puede ser más abundante.



Alimentos, bebidas y vitaminas

Consumir alimentos saludables regularmente es bueno para usted y para su bebé por las siguientes razones:

- le dan energía a usted para cuidar a su bebé
- le ayudan a prevenir infecciones y a que se curen las suturas
- es importante para la lactancia materna

¡Beba mucha agua!

- ☑ Beba un mínimo de 6 vasos grandes de agua cada día. Esto le ayuda a evitar el estreñimiento y a producir suficiente leche materna.
- ☑ Cuando alimente a su bebé, tenga a la mano un vaso grande de agua para beber.

Siga tomando sus vitaminas. Sobre todo, es bueno seguir tomando hierro si su proveedor se lo recomienda.



Más información acerca de los músculos vaginales y el perineo

Palabras que debe saber

- **Recto:** por donde las heces salen de su cuerpo
- **Músculos perineales:** músculos que están en el perineo, que es el área entre el recto y la vagina.

¿Qué hacen los músculos vaginales y perineales?

Le ayudan a no mojar su ropa interior cuando estornuda o tose. Evitan que el útero, la vejiga y el recto desciendan a la vagina.

¿Por qué debería fortalecerlos?

Se debilitan durante el embarazo y el parto.

Ejercicio y peso

Tómese las primeras dos semanas después del parto para descansar y recuperarse. Después, empiece a hacer más actividad física y haga ejercicios ligeros.

- Salga y camine durante 30 minutos al día.
- Los bebés pueden salir, incluso si hace mucho calor o frío. El aire fresco y los rayos del sol son buenos para los dos.
- ⚠ Si tiene más sangrado vaginal cuando se ejercite, necesita disminuir la actividad.
- Puede ser que necesite entre 6 y 12 meses para perder el peso que subió durante el embarazo. Tenga paciencia y dese tiempo.

Los ejercicios del suelo pélvico (ejercicios de kegel) son una buena forma para fortalecer los músculos dentro y alrededor de la vagina, y permiten que la sangre fluya mejor.

- Primero, encuentre el músculo perineal.
 - Al ir al baño, intente detener y reanudar la orina. El músculo que usa para esta acción es el perineo. ¡Lo encontró!
 - No haga este ejercicio con frecuencia. Este solo ayuda a encontrar el músculo.
- Una vez sepa dónde está el músculo:
 - Tense el músculo perineo unas 10 veces, por lo menos 6 veces al día.
 - Sostenga cada tensión por 10 segundos
 - Con la práctica, lo hará mejor.



Hemorroides y estreñimiento

Las **hemorroides** son venas inflamadas alrededor del recto.

- Le pueden doler o hacerla sangrar cuando evacúa.
- Muchas mujeres las desarrollan durante el embarazo o después del alumbramiento del bebé.

Para el cuidado de las hemorroides y para reducir las, usted puede:

- ☑ usar compresas Tucks o Witch Hazel. Manténgalas frías en el refrigerador.
- ☑ tomar baños de asiento: introduzca en agua la parte inferior de su cuerpo de 2 a 3 veces al día, por un máximo de 15 minutos cada vez.

El **estreñimiento** es cuando tiene dificultad para evacuar o cuando las heces están duras. Es importante evitar el estreñimiento, especialmente si tiene hemorroides.

Para evitar o disminuir el estreñimiento, usted puede:

- ☑ beber entre 8 y 10 vasos de agua u otras bebidas sin cafeína al día;
- ☑ consumir alimentos ricos en fibra, como pasas, ciruelas, salvado, cereales, magdalenas, frijoles y frutos y vegetales crudos;
- ☑ si sus heces siguen duras, intente consumir un suplemento de fibra, como Benefiber o Metamucil.

Dolor y calambres

Muchas mujeres padecen calambres por unos cuantos días después de haber dado a luz. Esto se debe a que su cuerpo ayuda a su útero (matriz) a reducirse a su tamaño normal. Esto ayuda a evitar sangrados abundantes.

- Justo después de haber dado a luz, su útero se reduce al tamaño de una toronja. Puede sentir la parte superior del útero debajo de su ombligo.
- Toma unas 6 semanas para que su útero regrese al tamaño que tenía antes del embarazo.

He aquí algunas cosas que ayudan a aliviar los calambres:

- ibuprofeno (tome 400 a 600 mg cada 4 a 6 horas)
- Té de hojas de frambuesa. Beba todo lo que desee.
- Un baño o ducha tibia, o una bolsa de agua caliente sobre su estómago.



Consuma alimentos ricos en fibra para prevenir o disminuir el estreñimiento.



El té de hoja de frambuesa puede ayudar con los calambres.



Cuidado del área vaginal y de las suturas

Dolor vaginal

El área alrededor de la vagina queda muy adolorida y sensible después del parto. He aquí algunas cosas que usted puede hacer para disminuir el dolor:

- Use compresas de hielo las primeras 24 horas después del parto. Esto puede disminuir el dolor y la inflamación.
- Después de las 24 horas, sumérgase en agua tibia o haga baños de asiento. ¡Esto también le dará 15 minutos de privacidad para usted! Esta es la forma de hacerlo:
 - Llene su bañera con agua tibia hasta una altura de unas 6 pulgadas y siéntese. Haga esto 2 a 3 veces por día.
 - Esto ayudará a que el área vaginal sane más rápido.

Ardor al orinar

Puede ser que sienta ardor la primera vez que orine después del parto. Estas son algunas cosas que podrían ayudar con el ardor:

- Trate de orinar en la ducha o en la bañera.
- El hospital le dará una botella rociadora de plástico blando. Llénela con agua tibia y úsela después de ir al baño a orinar o a evacuar. Esto la ayuda a tener un área vaginal limpia y la ayuda a sentirse más cómoda.
- Después de usar el baño, siempre límpiense desde adelante hacia atrás.

Suturas

Por lo general, las suturas se disuelven en unas cuantas semanas y no necesitan ser extraídas.

- Si tiene dolor, tome Tylenol (325 a 650 mg) cada 4 a 6 horas o ibuprofeno (400 a 600 mg) cada 4 a 6 horas.

Ni tampones ni duchas vaginales

No use tampones durante las primeras 6 semanas después del parto. Nunca debería de lavar el interior de la vagina (duchas vaginales); pero especialmente, debe mantenerse alejada de ellas durante este tiempo.



No use tampones durante
6 semanas.

Sangrado vaginal

Después del nacimiento de su bebé, el sangrado será abundante, como el de un período. Puede durar entre 6 y 8 semanas después del parto.

- Cada día, el flujo de sangre debería ir disminuyendo. El color cambia de rojo brillante a café para llegar a color crema.
- El sangrado no debería tener mal olor.
- Es normal eliminar coágulos pequeños del tamaño de pasas o uvas. **Si los coágulos fueran grandes como del tamaño de limones o naranjas, o si el sangrado moja más de dos toallas en una hora, llame al área de Evaluaciones Obstétricas (OB Triage) al 272-2460 y hable con la enfermera.**
- Si el sangrado aumentara bastante, ¡relájese! Puede ser que esté haciendo demasiado.
- Orinar cada 2 horas ayuda a disminuir el sangrado vaginal.
- Si le colocaron un dispositivo anticonceptivo antes de salir del hospital (DIU, dispositivo intrauterino, o implante) el sangrado podría durar más de 6 u 8 semanas.
- Podría volver a tener su período incluso un mes después del nacimiento de su bebé. O podría no tener períodos durante un año (especialmente si está amamantando). Es diferente para cada persona.

Sexo

Está bien tener relaciones sexuales cuando se sienta recuperada y el sangrado se haya detenido. Algunas personas no se sienten con ánimo para tener relaciones sexuales durante un tiempo después de haber tenido un bebé, por lo que prefieren acurrucarse o hablar. Eso también está bien. Hable con su pareja sobre cómo se siente acerca de tener relaciones sexuales.

Aquí hay otras cosas que debe saber.

- Si tiene relaciones con hombres, use control de natalidad antes de tener relaciones sexuales. Puede quedar embarazada muy rápido después de tener un bebé, incluso antes de su primer período.
 - Si todavía no ha empezado a usar un método para el control de natalidad, use preservativos.
- Es posible que sienta la vagina seca durante el tiempo que esté amamantando. Esto puede ocasionar que tener sexo resulte incómodo. Pruebe con un lubricante soluble en agua como el gel K-Y para sentirse mejor al momento de tener relaciones sexuales.
- Puede ser que al tener un orgasmo tenga un goteo de leche. Eso es normal.
- Si tiene pareja o cónyuge, es bueno pasar tiempo a solas con esta persona. Incluso una caminata de 30 minutos puede ser un buen encuentro.



Hable con su pareja sobre cómo se siente acerca de tener relaciones sexuales.

Extractores de leche

Es posible que a través de su seguro médico pueda conseguir un extractor eléctrico y algunos suministros para amamantar.

Llame a la aseguradora o a Medicaid para obtener más información.



Alimentación del bebé

Lactancia materna

¡Felicitaciones por amamantar a su bebé! Nos sentimos complacidos de ayudarle a seguir con la lactancia materna.

Para obtener información y recursos sobre la lactancia materna, vea los demás folletos.

Llame a nuestra línea directa de lactancia materna si tiene preguntas o inquietudes acerca de la lactancia materna: 505-272-6455 (272-MILK).

Si no está amamantando

La leche podría seguir “llegando”.

- Esto sucede entre 2 y 4 días después del nacimiento del bebé.
- Durante unas 24 a 36 horas, sus pechos estarán muy llenos y grandes.

Esto puede ser muy incómodo. Estas son algunas cosas que podrían ayudar:

- Use un sostén que brinde soporte.
- No se toque los pechos.
- Use compresas de hielo o bolsas de guisantes o maíz frías. Colóquelas sobre sus pechos y debajo de sus axilas.
- Tome Tylenol (325 a 650 mg) cada 4 a 6 horas o ibuprofeno (400 a 600 mg) cada 4 a 6 horas.

Después de este tiempo incómodo, la leche podría seguir goteando de sus pechos. El goteo podría durar 2 semanas después del parto.

Formas de cuidarse usted misma

- Pida ayuda. Deje que otras personas cocinen, limpien o se encarguen de la casa. Enfóquese en usted misma y en su bebé.
- Si desea que la visiten, pida que traigan comida para usted y su familia.
- Duerma siempre que pueda. Puede ser que quiera hacer cosas mientras el bebé duerme, pero intente descansar. ¡Este también es su tiempo para dormir!
- Hable con otras madres o únase a un grupo de padres nuevos. Si está amamantando, llame a la Liga de la Leche y vaya a sus reuniones.



Trate de dormir cuando su bebé duerma.

Emociones

Melancolía posparto

¡Traer a un nuevo bebé a casa es un gran desafío! Aunque con frecuencia es un momento feliz, también hay momentos en los que podría sentirse bastante sensible.

Muchas personas sufren de “melancolía posparto”. Esta es una parte normal de acostumbrarse a la maternidad.

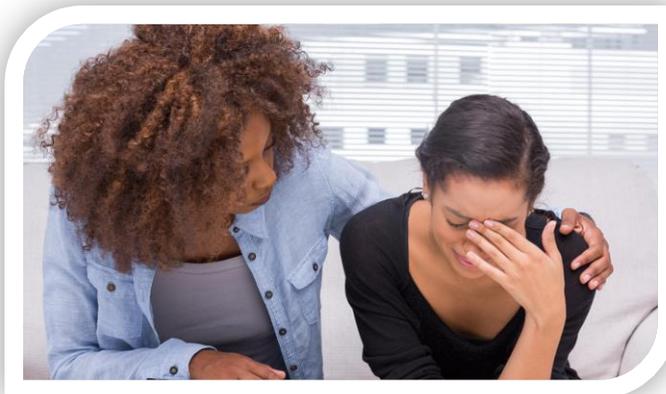
- Si tiene melancolía posparto, puede ser que se sienta triste durante la primera semana después de haber dado a luz. Usted puede:
 - tener cambios de humor
 - tener tendencia a llorar
 - sentirse irritable o preocupada
- Estos sentimientos empeoran si está cansada o ansiosa (nerviosa, estresada).

Si tiene melancolía posparto, podría ayudarle:

- hablar con su familia y amigos (incluso con otras mamás nuevas)
- tomar tiempo para cuidarse usted misma
- descansar más
- recibir ayuda para el cuidado del bebé

Hable con su proveedor de atención médica si:

- no está durmiendo,
- se empieza a alterar o a entristecer más y más



Si se siente triste, hable con la familia y amigos.

**3 de 4 mujeres
sufren melancolía
posparto.**



**1 de 10 mujeres
presentan
depresión posparto.**

Depresión posparto: más que solo melancolía

Algunas mujeres se deprimen durante el primer año después de haber tenido un bebé; por lo general, en los primeros 3 meses. A esto se le llama depresión posparto.

Señales de depresión:

- Se siente abrumada o siente como que no puede cuidar a su bebé.
- Se siente ansiosa (muy preocupada). Siente pánico (miedo repentino) o ataques de pánico.
- Deja de interesarse en las actividades que solía disfrutar.
- Siente que no quiere comer o que está comiendo mucho.
- Se siente realmente sola.
- Lloro demasiado.
- Siente enojo, como que podría explotar.
- Se siente agotada o le cuesta salir de la cama.
- Ha tenido dificultad para dormir o no puede dormir, incluso cuando el bebé duerme.
- No puede concentrarse ni enfocarse. Le cuesta tomar decisiones.
- Siente que usted ya no es normal ni real.
- Siente que es un fracaso como madre. Piensa que el bebé pudiera estar mejor sin usted.
- Siente temor de tocar al bebé o no le gusta el bebé.
- Piensa en suicidarse o en morir. Siente que se hará daño a sí misma o a su bebé.

Las personas con depresión posparto tienen estos síntomas todos los días durante 2 semanas o más. Si se siente así, esta puede ser una señal de depresión.

Llame a su proveedor para programar una cita lo más pronto posible. **Llame a su proveedor o al área de Evaluaciones Obstétricas (OB Triage) al 272-2460 de inmediato si siente que se quiere lastimar usted misma o a su bebé, o si siente que la depresión es muy fuerte.**

¡No está sola! La depresión puede tratarse con medidas de atención, como asesoramiento o medicamentos.

Psicosis posparto

Pocas mujeres pueden sufrir un problema de salud emocional grave llamado psicosis posparto. Ellas pueden:

- perder el sentido de la realidad
- escuchar o ver cosas que en realidad no existen
- tener un comportamiento extraño y en ocasiones, peligroso

Si esto le pasa a usted o a un ser querido, **busque ayuda inmediatamente**. Esta es una emergencia. **Llame a los Servicios Psiquiátricos de emergencia al 272-2920 o al 911.**

¿Quién se deprime después de tener un bebé?

Cualquier persona puede tener depresión posparto.

Se desconoce la causa exacta, pero posiblemente está relacionada con muchas cosas a la vez.

- Una causa podría ser los cambios hormonales después del parto. Esto cambia la forma en la que funciona el cerebro.
- Usted tiene mayor riesgo de sufrir depresión posparto si:
 - ha tenido depresión o momentos de “sentirse bajoneada” en el pasado
 - tiene familiares que tienen depresión
 - hace poco ha tenido sucesos estresantes en su vida
- Tener un bebé es un suceso importante y puede desencadenar reacciones de traumas pasados (sucesos estresantes y atemorizantes) que pudo haber sufrido.

A quién debe llamar

Usted puede recibir ayuda para superar estos sentimientos. Muchas personas se sienten mejor cuando hablan con alguien, como en grupos de apoyo o asesoramiento. Hable con su proveedor de atención médica si está preocupada. O también puede llamar a uno de estos números telefónicos.

- Si siente como que pudiera lastimarse a sí misma o a su bebé, llame a los Servicios Psiquiátricos de emergencia de UNM al **272-2920 o al 911.**
- Línea de atención de apoyo posparto: 800-944-4773
- Línea de acceso y crisis de New Mexico (abierta las 24 horas del día, los 7 días de la semana): (855) 662-7474
- La clínica de día del UNM Hospital en el 4° piso del Women’s Health Center (las citas son los jueves en la mañana): 505-272-2245

Si tiene depresión posparto, ¡recuerde que debe cuidarse!

Consulte la página 10 para obtener consejos sobre cómo cuidarse a sí misma.



Números telefónicos importantes

Llame a su clínica si está realmente preocupada por algo.

- **272-2460: Emergencias** – Área de Evaluaciones Obstétricas (OB Triage) (si necesita que la vean de inmediato, puede ir al área de Evaluaciones Obstétricas durante las 6 semanas después de haber tenido a su bebé)
- **272-2245:** University Center for Women's Health/ Centro de Salud de la Mujer del Hospital UNM (en UNMH)
- **925-CARE (925-2273):** UNMH Women's Primary Care/ Clínica de Cuidados Primarios de la Mujer de UNMH (por la calle Eubank)
- **272-2900:** Westside Family Health/ Clínica para la Salud Familiar del lado Oeste
- **861-1013:** Belen First Choice Clinic/ Clínica First Choice de Belén
- **865-4618:** Los Lunas First Choice Clinic/ Clínica First Choice de Los Lunas
- **248-7703:** Albuquerque Indian Health/ Clínica de Albuquerque para la Salud de la Gente Indígena

