

Cuidados para USTED

Salud y Consulta Posparto



www.everywomannc.org

march  of dimes | www.marchofdimes.com



Mensaje para Usted

Las madres llevan consigo para siempre a su bebé, en el corazón y a veces con recuerdos en el cuerpo. Usted acaba de pasar por una situación que cambia la vida. Tener un hijo llega a la mente, al cuerpo y al espíritu. Es posible que se sienta diferente con respecto a sí misma y al mundo. Este es el momento de honrar lo vivido y cuidarse bien.

Se habla con frecuencia sobre la manera de cuidar al bebé recién nacido. Sin embargo, no se habla mucho de lo que siente la madre después de dar a luz. Las madres que acaban de dar a luz suelen tener muchas preguntas sobre su cuerpo y sus emociones. Este folleto ofrece respuestas útiles.

¡Se Acabaron los Secretos!

No se habla muy a menudo de los problemas y molestias de las mujeres después de tener un bebé. Eso no quiere decir que no sean comunes. Está bien preocuparse por tales síntomas y pedir consejos sobre cómo tratarlos.

¿Por qué me duele tanto la espalda y la cabeza?

A algunas madres les duele la cabeza después de tener al bebé. Esto puede deberse a los cambios hormonales que se producen mientras el cuerpo vuelve a la normalidad. Además, el cansancio y el estrés generado por la maternidad pueden causar dolores de cabeza.

La lactancia y el peso adicional de los senos llenos pueden contribuir a los dolores de espalda. Póngase un buen sostén que le sujete bien los senos. Preste atención a su manera de dormir, de tener a su bebé en brazos, llevarlo y darle el pecho. Por ejemplo, llévelo en un cargador de bebé en vez del asiento infantil para automóvil.

Siéntese de diferentes maneras o apóyese con almohadas para reducir la presión en el cuello y la espalda. Caliéntese los músculos para relajarlos o báñese en agua tibia. Tome ibuprofeno (Motrin™ o Advil™) para aliviar el dolor. Si el dolor de cabeza no se le pasa con ibuprofeno, llame a su proveedor de asistencia médica.





¿Por qué se me cae el pelo?

El cabello pasa por dos fases: una fase de crecimiento, que puede durar varios años; y una fase de reposo, que es mucho más corta. Después de la fase de reposo, el cabello se cae y crece cabello nuevo. Durante el embarazo, el exceso de estrógeno deja al cabello en la fase de crecimiento durante más tiempo. El efecto general es que el cabello se vuelve más abundante. Después del parto, cuando bajan los niveles de estrógeno, hay más cabello en la fase de reposo y caída; la pérdida de cabello suele llegar al máximo alrededor de 3 meses después del parto.

Várices y estrías; que desaparezcan...

Ojalá fuera posible. El exceso de piel, las estrías, las várices, el cambio de tamaño de los senos, el aumento del número que calza y los cambios en la textura del cabello... considérelas medallas de honor.

¿Cuánto tiempo me durará el dolor en los genitales?

El tejido vaginal tiene un gran suministro de sangre y cicatriza rápido, pero puede doler mucho durante las primeras semanas si se le desgarró la vagina y le pusieron puntos. Mantenga limpia esa parte y enjuáguela con chorritos de agua tibia después de ir al baño. Alternar compresas de hielo con baños en agua tibia reduce el dolor y contribuye al proceso de cicatrización. Es mejor evitar las relaciones sexuales hasta que se acabe el dolor. Si sigue con dolores seis semanas después del parto, su proveedor de asistencia médica debe ver si hay problemas con el proceso de cicatrización.

.....

¿Por qué me duele todavía la cicatriz de la cesárea?

La cesárea es una cirugía abdominal mayor. Durante el procedimiento le cortaron una serie de nervios que pueden tardar hasta seis meses en sanar completamente. Algunas mujeres continúan sintiendo adormecimiento, hormigueo y dolores punzantes inusuales alrededor de la cicatriz durante meses después del parto.

¿Cuánto tiempo durará el sangrado después del parto?

Durante los primeros días después del parto su sangrado vaginal (loquios) será de color rojo brillante y se parecerá a un período menstrual abundante. Puede venir de forma intermitente en pequeños chorros o fluir de manera más uniforme. Si usted ha estado acostada durante un rato y la sangre se ha acumulado en su vagina, es posible que vea algunos pequeños coágulos cuando se levante. Entre 2 a 4 días después del parto, los loquios será más líquidos y de color rosado. Alrededor de unos diez días después del parto, usted debe tener sólo una pequeña cantidad de flujo blanco o amarillento. Si usted está amamantando, puede tener algunos episodios de pequeñas cantidades de sangrado rojo durante la lactancia.

¿Cómo puedo saber si estoy sangrando demasiado?

Si manchas de color rojo brillante reaparecen después de que su loquios ya hayan aligerado, esto puede ser sólo una señal de que usted necesita reducir sus actividades. Pero si continúa sangrando después de haber reducido sus actividades durante algunos días, consulte con su proveedor de atención médica. Llame a su médico si tiene sangrado abundante anormal (saturar una toalla sanitaria en una hora o tener coágulos sanguíneos más grandes que una pelota de golf) o si el loquios tiene un olor fétido.

¿Cuándo debo dejar de tomar la vitamina prenatal?

Usted ha empezado la buena costumbre de tomar vitaminas todos los días. Cuando se le acaben las vitaminas prenatales, puede empezar a tomar un complejo vitamínico para mujeres diariamente.

El ácido fólico y el hierro son especialmente importantes ahora.



Hemorroides y estreñimiento, ¿qué puedo hacer?

Las hemorroides son várices que se producen en el recto y sus alrededores. Las hemorroides pueden producirse durante el embarazo o el parto por la presión adicional sobre el recto. Las hemorroides son dolorosas y dan comezón, pero suelen desaparecer unas semanas después del parto. Normalmente se recomiendan compresas de solución de hamamélide de Virginia (Tucks™). El calor y el frío también ayudan. Alterne compresas de hielo con baños en agua tibia. Su proveedor de asistencia médica puede aconsejarle un medicamento anestésico y/o recetarle un medicamento esteroide para la hinchazón.



El estreñimiento es un problema común y pasajero que suele ocurrir después del parto. Puede empeorar las hemorroides y causar dolor en el abdomen. Agregarle fibra (frutas, legumbres y cereales integrales) a su dieta y probar medicamentos sin receta para ablandar las deposiciones, como el Colace™ o los supositorios de glicerina, alivian el estreñimiento y ayudan a curar las hemorroides. También ayuda beber mucha agua.

¿Por qué me hago pipí cuando me río, estornudo, toso o salto?

Durante el embarazo y el parto, los músculos, los nervios y los ligamentos del suelo pélvico pueden estirarse y lastimarse, lo cual da como resultado que algunas mujeres sufran una falta de control de la orina llamada incontinencia por estrés. Para la mayoría de las mujeres, el problema se resuelve gradualmente después de unas semanas. Lo que puede hacer es ejercicios Kegel.

Los ejercicios Kegel fortalecen los músculos del suelo pélvico y contribuyen a que la orina no gotee cuando no se quiere. También pueden aumentar el placer en las relaciones sexuales.



Cómo se hacen los ejercicios Kegel

Para encontrar los músculos correctos, intente parar el flujo de orina cuando haga pipí. Los músculos que usted contrae son los del suelo pélvico. Una vez que aprenda a hacer este ejercicio, no lo haga mientras está orinando.

Para fortalecer esos músculos, contráigalos y manténgalos así durante varios segundos. Repita el proceso 10 veces en cada ocasión. A medida que los músculos se fortalecen, manténgalos contraídos cada vez durante más tiempo. Es aconsejable hacer ejercicios Kegel varias veces al día. Puede hacerlos en cualquier lugar: frente al televisor, frente al semáforo, donde sea.



¡Los senos deberían venir con instrucciones!

Posiblemente, la enfermera o la asesora de lactancia ya le ha dado información para que comience con la lactancia. Algunos de los problemas más comunes durante las primeras semanas después del parto son la hinchazón de los senos, el dolor y agrietamiento de los pezones, el bloqueo de conductos, la mastitis (infección en los senos), la candidiasis, por mencionar sólo algunos. Aunque estos problemas causan dolor y dan ganas de dejar la lactancia, hay muchas medidas que usted puede tomar para aliviarse.

Por ejemplo:

- Póngase compresas de hielo y tome ibuprofeno para la hinchazón.
- Dése masajes, déle el pecho al bebé con frecuencia, póngase un paño calentador eléctrico o tome ibuprofeno para los conductos bloqueados o la mastitis.
- Para los dolores de pezón, cambie de posición cada vez que dé el pecho.
- Después de dar el pecho, sáquese unas gotas de leche materna y úntela suavemente en los pezones.
- Después de dar el pecho, deje secar los pezones al aire o póngase una camisa de algodón suave.

La candidiasis afecta los pezones de la madre y la boca del bebé; por ello se les debe dar tratamiento a los dos. También es importante lavarse las manos con jabón y agua tibia antes de tocarse los senos para evitar la infección. La mastitis es una infección del seno, y debe tratarse con antibióticos. Los síntomas incluyen: fiebre, dolor en los senos, hinchazón y manchas rojas en el seno que se sienten calientes al tacto.



Dar el pecho y/o sacarse leche materna es difícil para algunas mujeres. Si tiene problemas para darle el pecho al bebé así, pida ayuda cuanto antes. Puede hablar con el proveedor de asistencia médica, su programa local de WIC, una asesora de lactancia o grupos de apoyo locales tales como La Leche League (llofnc.org). También puede llamar al hospital donde dio a luz, comunicarse con la Oficina Nacional de Información sobre Lactancia llamando al 1-800-994-9662 o ir a 4woman.gov/breastfeeding. También puede llamar al 1-877-452-5324 para solicitar ayuda 24 horas al día.

.....





¿Relaciones sexuales? ¿Ahora? ¡Sólo quiero dormir!

Muchas mujeres descubren que su deseo sexual en los primeros meses después del parto no es lo que era antes del embarazo. Hay varias razones para esto. En las primeras semanas, es posible que se sienta muy cansada y adolorida. Los cambios hormonales también pueden tener un efecto a medida que los bajos niveles de estrógeno causan menos lubricación natural durante un período de hasta seis meses. Las madres que acaban de dar a luz también pueden descubrir que sus necesidades de acurrucarse y tocar se satisfacen cuidando al bebé.

En cuanto a las relaciones sexuales, vaya poco a poco al principio y póngase más lubricante. Hable con su compañero sobre sus sentimientos. Recuerde que su deseo de intimidad con su compañero probablemente aumentará si no se siente cansada o abrumada y si siente que su compañero la ayuda.

¿Por qué todavía me veo como si estuviera embarazada?

El útero tarda por lo menos seis semanas en volver a su tamaño normal. Es un proceso lento.

Muchas mujeres descubren que el peso extra que subieron durante el embarazo no desaparece tan fácilmente. “Recuperar la forma del cuerpo” es un objetivo muy común para las madres después del parto. Esto puede ser difícil cuando una está cansada y estresada. Bajar de peso lentamente es buena estrategia. Fíjese una meta de uno a dos kilos (4 libras) al mes hasta llegar a un peso saludable.

Comer muchas frutas, verduras y cereales integrales es bueno por muchas razones. Evitar la comida frita, los alimentos procesados y la comida con mucha azúcar y sal contribuye a bajar de peso. Beber mucho líquido (de preferencia agua) todos los días también es bueno.

Dar el pecho o sacarse leche materna es una buena manera de alimentar al bebé y al mismo tiempo volver a ponerse en forma. Algunas mujeres bajan de peso rápidamente cuando dan el pecho. Otras conservan el sobrepeso hasta que dejan de hacerlo. Las que dan el pecho necesitan más calorías por día. Hable con su proveedor de asistencia médica para hacer un plan de reducción de peso saludable para usted. Recuerde que el tiempo que se tarda en volver al peso original es distinto para cada mujer.





¿Hacer ejercicios? ¡Pero si ni siquiera puedo ducharme!

Vaya poco a poco. Camine por el barrio o el centro comercial. Búsquese amigos o quizás otra madre que camine con usted. Aunque parece un gran esfuerzo, hacer ejercicio realmente contribuye a que se sienta mejor. Además, a los niños generalmente les gusta que los lleven a pasear.

.....

Vea los excelentes consejos que hay en
www.myeatssmartmovemore.com

El ejercicio ayuda a:

- Fortalecer la espalda y el abdomen.
- Aliviar los dolores de cuello y espalda.
- Aumentar los niveles de compuestos químicos naturales del cuerpo que producen euforia natural y hacen que se sienta bien.
- Bajar de peso.
- Afrontar el estrés.

¿Ya necesito anticonceptivos?

Sabía usted que...

- Algunas mujeres pueden volver a quedar embarazadas sólo seis semanas después del parto.
- Es posible quedar embarazada aún dando el pecho.
- El cuerpo necesita tiempo para recuperarse entre el parto y el siguiente embarazo.
- Si no está haciendo nada para prevenir el embarazo, puede quedar embarazada.
- Hay varias buenas opciones de control de la natalidad para madres lactantes.

Aunque no es necesario decidir inmediatamente cuántos hijos va a tener, es bueno hacer planes. Entre las preguntas que usted y su pareja podrían hacerse se encuentran las siguientes:

- ¿Desea tener más hijos?
- De ser así, ¿cuántos?
- ¿Cuándo?

El control de la natalidad es algo en que todas las madres deben pensar; aunque no se sientan dispuestas a tener relaciones sexuales. Hable con su compañero sobre sus planes en cuanto a tener más bebés. Luego, hable con su proveedor de asistencia médica para que él o ella puedan ayudarle a escoger un método anticonceptivo que corresponda a sus intenciones.

Sobre el intervalo entre embarazos

Los estudios demuestran que las madres y los bebés son más sanos cuando las madres dejan pasar por lo menos 18 meses antes de volver a quedar embarazadas. Esto es aún más importante si usted ha tenido una cesárea.

Los embarazos demasiado seguidos aumentan la probabilidad de un nacimiento prematuro o de que se presenten complicaciones durante el embarazo, aumentan el estrés familiar y pueden afectar la economía de la familia.





¿Por qué todo el mundo me vuelve loca?

La Familia

La relación entre una mujer y su madre y otros parientes puede parecer muy importante después del parto. Tener un hijo conlleva muchos sentimientos distintos. A veces la ayuda es buena, otras veces es difícil. ¡Puede ser todavía más complicado cuando los suegros intervienen!

Puede ser muy bueno que la aconseje alguien que haya pasado por la misma situación y tenga información útil. Por otra parte, puede ser estresante, especialmente si usted no desea que le den consejos, o si los consejos hacen que usted sienta que no sabe lo que hace.

¿Tiene visita? Haga una lista de tareas y diligencias. Por ejemplo, que laven la ropa, preparen una comida que se pueda congelar o que jueguen con uno de los niños mayores. Piense en lo que necesite y pídale. Tome una siesta. Si alguien le da un consejo que difiere de lo



que usted piensa, está bien pedir una segunda opinión a su proveedor de asistencia médica o sus amigas. Cuando dude, confíe en sus instintos.

Su Compañero

Los hombres también tienen necesidades emocionales y de salud. Algunos papás se sienten muy estresados después del nacimiento del niño. Puede ser necesario que hagan más cosas en la casa y que cuiden a los otros niños. Algunos se preocupan por el dinero. Muchos están cansados también. El nacimiento de un bebé puede estrechar la unión entre dos personas. También puede estresarlas en gran medida. Los papás también deben pedir ayuda.

Otras Madres

Nadie sabe lo que usted siente tanto como alguien que está pasando por lo mismo. Comuníquese con otras madres. Hay grupos de apoyo en las comunidades e iglesias. Busque los grupos en la biblioteca, en el Internet y en la oficina del pediatra.

Tengo muchos sentimientos distintos en este momento, ¿es normal?

Tener un bebé es un acontecimiento muy importante. Las madres suelen experimentar una variedad de sentimientos y emociones durante semanas y meses después del parto. Estos sentimientos pueden cambiar, y la madre puede pasar de la felicidad a la tristeza, a la preocupación, al temor y de vuelta a la felicidad. Las madres pueden descubrir que ahora las cosas las afectan más que antes.

La mayoría de las madres pueden sentirse decaídas después del parto. Se sienten tristes y lloran fácilmente durante un tiempo después del parto. Algunas tienen sentimientos mucho más fuertes. Estas madres tienen depresión posparto. La depresión posparto ocurre más frecuentemente de lo que piensan las mujeres. De hecho, una de cada diez madres tiene depresión posparto. La depresión posparto puede ser muy seria e impedir que usted cuide de sí misma y de su bebé. Hable con su proveedor de asistencia médica si se siente triste o deprimida.



Los expertos aconsejan que todas las madres que acaban de dar a luz:

- Duerman y descansen con frecuencia.
- Coman nutritivamente. Eviten cosas como las bebidas alcohólicas y el exceso de azúcar.
- Salgan de casa por los menos una vez al día. Que se sienten en el porche o vayan a la casa de una amiga



Si usted tiene uno o varios de los síntomas que se indican a continuación, llame a su proveedor de asistencia médica tan pronto como sea posible. Le puede ayudar a pasar este período difícil de diversas maneras. También puede llamar a la Red de Ayuda Postparto al 1-800-944-4PPD (4773) o visite www.postpartum.net.

No dude en pedir ayuda si...

- Se siente realmente muy cansada casi todo el tiempo
- Se siente muy preocupada
- Llora todo el tiempo
- No duerme...aun cuando el bebé está dormido
- Tiene malos pensamientos
- Se siente culpable
- Le cambia el apetito
- Se siente tan cansada y preocupada que no puede cuidar al bebé
- No logra sentirse feliz o disfrutar de cosas sencillas, tales como leer una buena revista o charlar con una amiga.



¿Qué pasa si las cosas no salieron como yo esperaba?

A pesar de nuestros mejores esfuerzos y sueños, nuestros planes de tener un embarazo saludable, un parto “perfecto” o un bebé sano no siempre salen como deseábamos. Es muy desconcertante enfrentarse a sentimientos de pérdida y tristeza en el momento en que la mayoría de las mujeres sienten alegría.

Es importante darse tiempo para lamentarse por lo que usted esperaba respecto al parto o a su bebé. Tener un bebé prematuro, demasiado pequeño o con un defecto de nacimiento es especialmente estresante.

La gente teme hablarle de lo que le pasó a usted o a su bebé. Esto es muy difícil cuando el bebé ha quedado en cuidados intensivos. Cuando la gente le habla, ellos a menudo dicen lo que no deben.

Algunas madres descubren que les es útil estar con madres que están pasando por la misma situación. Los profesionales médicos y los trabajadores sociales y capellanes la pueden poner en contacto con otras madres y buenos recursos. Algunos hospitales también proporcionan recursos y grupos de apoyo. La mayoría de las madres necesitan tiempo para reflexionar sobre todo lo que ha pasado.

Muchas quedan en situación de riesgo de depresión de posparto, y deberían pedir ayuda si tienen los síntomas descritos en este folleto.

¿Qué es una consulta después del parto?

La consulta después del parto es un chequeo médico que se debe hacer varias semanas después del parto. Es importante porque le da al proveedor de asistencia médica la oportunidad de comprobar que usted está bien, responder a sus preguntas y ayudarlo a alcanzar sus objetivos de planificación familiar.

Durante esta consulta, su proveedor de asistencia médica debe estudiar los expedientes del embarazo y del parto. Además, debe hacerle un examen de salud, tomarle la presión y pesarla. Si tuvo problemas de salud durante el embarazo, también debe ver si esos problemas se le han aliviado. Puede que usted también necesite atención médica continua debido a afecciones que todavía podría tener luego del nacimiento de su bebé, tales como diabetes y presión alta. Usted también podría necesitar vacunas que no pudo recibir durante el embarazo.

Algunas mujeres creen que si se sienten bien no necesitan la consulta. ¡Eso no es cierto! Todas las madres la necesitan. A las madres jóvenes, solteras y con más de un niño puede hacerseles difícil ir a esta consulta. Hable con la clínica para buscar una hora que le convenga. Pídale ayuda a su familia y a sus amigos para ir. A la mayoría de los proveedores de asistencia médica no les importa que lleve al bebé, pero es preferible que vaya con alguien que pueda encargarse del bebé durante el examen.



Preparación para la consulta

Piense en lo que la preocupa o lo que desea saber. ¿Cuáles son sus objetivos de planificación familiar? Como cada mujer es distinta, es importante que esté preparada para pedir lo que USTED necesita. Algunas preguntas parecen embarazosas. Recuerde que su proveedor de asistencia médica es un experto en el cuidado de madres que acaban de dar a luz y que desea ayudarla.

¡Concéntrese en sí misma!

La consulta le da la oportunidad de hacer preguntas sobre SU salud y bienestar. Esta consulta debe formar parte de sus cuidados prenatales, y por lo general viene incluida en el seguro de Medicaid y los grupos de seguro privados como parte de sus cuidados de embarazo. De no ser así, muchos proveedores de asistencia médica ofrecen una escala variable de honorarios para esta importante consulta.



¡El seguimiento es NECESARIO!

Algunas mujeres tienen problemas tales como presión alta, diabetes gestacional y anemia durante el embarazo. Si usted los tuvo, es muy importante que vaya a la consulta después del parto. Su proveedor de asistencia médica debe ver si estas afecciones han desaparecido. Las mujeres con estos problemas tienen mayores probabilidades de volver a tenerlos en el siguiente embarazo. También es posible que ellas tengan un mayor riesgo de diabetes o presión alta.

Si usted tiene otras afecciones crónicas, debe pedir una cita con el médico. Puede ser necesario cambiar ciertos medicamentos ahora que ya no está embarazada.

Si el parto fue prematuro, si tuvo problemas durante el embarazo y/o si su bebé nació demasiado pequeño o con defectos de nacimiento, es posible que tenga muchas preguntas sobre lo que pasó. Aunque es posible que él o ella no tengan todas las repuestas, su proveedor de asistencia médica le puede ofrecer información útil. Está bien preguntar lo que necesita saber. Quizás desee consultar con un consejero genético o un especialista en medicina fetal antes de volver a quedar embarazada.

¿Cuándo hay que llamar al proveedor de asistencia médica?

Es posible que las madres a quienes les han hecho una cesárea tengan preocupaciones adicionales. Es normal que fluya un poco de líquido transparente o con sangre de la herida, que tenga dolor, y que sienta un olor desconocido para usted. Si hay mucho líquido en la herida y/o si el líquido es verde o parece pus, llame al proveedor de asistencia médica. Si la fiebre le sube a más de 100.5°F (38°C), si la herida le duele mucho, si está inflamada o roja, si el dolor aumenta o si el olor es muy desagradable, llame al proveedor de asistencia médica.

Si simplemente no se siente bien o está preocupada por su bebé, llame. Hay muchas cosas que pueden ser nuevas para usted en ese momento.

¡Alerta!

Si tiene alguno de estos síntomas, llame al proveedor de asistencia médica inmediatamente:

- Fiebre alta
- Dolor punzante en el seno con una mancha o rayas rojas
- Pus o mucha inflamación en la herida de la cesárea
- Dificultad grave para respirar
- Visión borrosa
- Sentir que se va a herir a sí misma o al bebé
- Dolor de cabeza intenso



Su bebé necesita que usted esté en forma y saludable.

Las madres que acaban de dar a luz suelen pasar mucho tiempo cuidando a su familia y a los demás. Hay muchas madres que también trabajan fuera de la casa. Las madres suelen pensar en sus propias necesidades en último lugar. Aunque sea difícil, las madres tienen que cuidarse también. Invertir tiempo y energía haciéndolo no sólo la beneficia a usted, sino también al bebé y a la familia.



Números Importantes

Proveedor de asistencia médica: _____

Línea telefónica de la enfermera o la clínica: _____

Otros números telefónicos importantes: _____

Sitio Internet de March of Dimes: marchofdimes.com



Para obtener excelente información en Internet, vaya a
www.everywomannc.org
Haga clic en la sección rosa.



Este material es de carácter informativo, y no constituye consejo médico alguno. Las opiniones expresadas en este material son las del autor, y no reflejan necesariamente el punto de vista de March of Dimes. Los fondos para esta publicación provienen en parte de una subvención de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y una subvención comunitaria de March of Dimes, Capítulo de Carolina del Norte. La impresión de esta publicación fue financiada (en parte) por la subvención H5MMC10862 de la Administración de Recursos y Servicios de Salud.

Se imprimieron 10,000 copias de este documento público a un costo de \$3,677.07, o \$0.37 por cada copia. (Impreso en 7/15)