

Cuidado personal para

Salud y cuidados en el postparto

Ti





Un mensaje para ti

Las madres llevan parte de su bebé con ellas por siempre, en su corazón y a veces con cambios en su cuerpo. Acabas de pasar por una experiencia que te ha cambiado la vida. Estar embarazada toca tu mente, cuerpo y espíritu. Es posible que te sientas diferente contigo misma y con el mundo. Es momento de honrar la experiencia que has vivido y pensar en tu cuidado personal.

Las personas generalmente hablan sobre los cuidados del bebé cuando nace. Sin embargo, no suelen hablar sobre lo que las madres pueden experimentar luego de dar a luz. Las nuevas madres suelen tener muchas preguntas sobre sus cuerpos y emociones. Este folleto te ofrecerá algunas respuestas que pueden ayudarte.

¿Por qué tengo tantos dolores de espalda y de cabeza?

Algunas mujeres sufren dolores de cabeza luego de tener a su bebé. Esto puede ocurrir por las hormonas cambiantes en tu cuerpo. La falta de sueño y el estrés de ser una nueva madre también pueden provocar dolores de cabeza. Si bien los dolores de cabeza pueden ser ocasionados por problemas comunes del postparto como la falta de sueño, también pueden ser una señal de alarma. Busca asesoramiento médico si el dolor de cabeza no desaparece o si tienes visión borrosa o te sientes mareada.

La lactancia y el peso de los senos llenos pueden contribuir a los dolores de espalda. Presta atención a tu posición mientras duermes y mientras sostienes, cargas y alimentas a tu bebé. Por ejemplo, trata de usar una mochila porta bebés o un canguro en lugar de cargar a tu bebé en su asiento para el auto. Busca distintas formas de sentarte o usa almohadas de apoyo para aliviar la presión en tu cuello y espalda. Puedes intentar aplicar calor en los músculos para ayudarlos a relajarse o tomar un baño caliente. También puedes tomar ibuprofeno (como Motrin™ y Advil™) para ayudarte con el dolor.

¡No más secretos!

Generalmente no se habla de los problemas y las molestias que las mujeres experimentan luego de tener un bebé. Esto no significa que los problemas no sean comunes. Saber qué puede ocurrir es útil. Y es un signo de fortaleza buscar asesoramiento sobre cómo abordarlos.





¿Por qué se me cae el pelo?

Cada pelo de nuestra cabeza atraviesa dos fases: una de crecimiento, que puede durar varios años, seguida de una fase de descanso mucho más corta. Luego de la fase de descanso, el pelo se cae y es reemplazado por el nuevo crecimiento. Durante el embarazo, el exceso de estrógeno hace que el pelo permanezca por más tiempo en la fase de crecimiento. El efecto general es una cabeza con pelo más grueso y más abundante. Luego del parto, cuando los niveles de estrógeno bajan, muchos pelos pasan a la fase de descanso y comienzan a caerse; esta caída del pelo puede tener su pico aproximadamente a los tres meses del postparto.

Várices y estrías— ¡haz que desaparezcan!

Ojalá pudiéramos. Exceso de piel, estrías, cambios en el tamaño de los senos, cambios en el tamaño del calzado, diferentes texturas en el pelo, varices... considera todo esto una insignia de honor.

¿Durante cuánto tiempo seguiré teniendo dolor en la zona perineal?

Si tuviste un desgarro perineal o puntos, el tejido vaginal tiene un gran suministro sanguíneo y sanará rápidamente. Puede ser muy doloroso la primera o segunda semana. Mantén el área limpia y enjuaga el área con chorritos de agua tibia luego de usar el baño, como con una botella perineal. Alternar compresas de hielo con baños tibios de inmersión también puede ayudar a aliviar el dolor y el proceso de curación. Es mejor abstenerse de tener relaciones sexuales hasta que la zona no duela más. Si sigues experimentando dolor en tu visita de postparto, tu proveedor de cuidados de salud deberá asegurarse de que no haya ningún problema con el proceso de curación.



¿Por qué la incisión de mi Cesárea aún duele?

Si tuviste una Cesárea, te sometiste a una cirugía abdominal importante. Durante el procedimiento, se cortan varios nervios y toma tiempo que eso sane. Puede tomar hasta seis meses o más que todos los nervios de la zona abdominal sanen completamente. Algunas mujeres continúan experimentando entumecimiento, hormigueo y dolores punzantes extraños alrededor de la cicatriz durante meses luego del parto.

¿Durante cuánto tiempo continuará el sangrado luego del parto?

Durante los primeros días luego del parto, el sangrado vaginal (loquio) será rojo oscuro y se parecerá a un período menstrual intenso. Puede caer intermitentemente en pequeños chorros o fluir de forma más uniforme. Si has estado recostada por un tiempo y la sangre se ha acumulado en tu vagina, es probable que veas algunos pequeños coágulos al levantarte. Dentro de 2-4 días luego del parto, el loquio será más acuoso y de color rosado. Aproximadamente diez días después del parto, deberás tener solo una pequeña cantidad de flujo blanco o amarillento. Si estás amamantando, es posible que tengas algunos episodios de pequeñas cantidades de sangrado rojo durante la lactancia. El proceso de generar leche hace que tu útero se contraiga, lo que ayuda a la recuperación.



¿Cómo puedo saber si estoy sangrando demasiado?

Si reaparece un manchado de color rojo intenso luego de que tu loquio se haya aligerado, puede ser un signo de que debes bajar el ritmo. Pero si continúas con manchado luego de bajar la intensidad por unos días, consulta a tu proveedor de salud. Llama a tu proveedor de salud si tienes sangrado intenso (empapas una toalla sanitaria o más en una hora), coágulos de sangre del tamaño de un huevo o más grandes, si expulsas tejido o si tienes flujo vaginal que huele mal.

¿Cuándo dejar de tomar la vitamina prenatal?

Has iniciado un hábito importante al tomar una vitamina todos los días. Cuando termines las vitaminas prenatales, puedes pasar a tomar una multivitamina diaria para mujeres. El ácido fólico y el hierro son especialmente importantes ahora.



Hemorroides y constipación. ¿Qué puedo hacer?

Las hemorroides son venas hinchadas que se desarrollan en el área del recto. Muchas mujeres pueden tener hemorroides durante el embarazo o el parto debido a la presión adicional en su zona perineal. Las hemorroides pueden ser dolorosas y generar picazón, pero generalmente desaparecen unas semanas después del parto. Usualmente se recomienda usar las almohadillas de hamamelis. Existe una amplia variedad de productos disponibles. Generalmente, el calor y el frío también son de gran ayuda.

Puedes intentar alternar compresas de hielo con baños tibios de inmersión. Tu proveedor también puede recomendarte algún medicamento para adormecer el área y/o indicarte esteroides que disminuirán la inflamación.



La constipación es un problema común que puede ocurrir luego del parto. Puede empeorar las hemorroides y causar dolor de estómago. Agregar fibra (como frutas, verduras y granos integrales) a tu alimentación y probar algún ablandador de heces de venta libre como Colace™ o supositorios de glicerina puede ayudarte a evitar sufrir constipación y curar las hemorroides. Tomar mucha agua también puede ser de gran ayuda.

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

Durante el embarazo y el parto, los músculos del suelo pélvico, nervios y ligamentos pueden estirarse y en ocasiones lesionarse, haciendo que algunas mujeres experimenten una pérdida del control de la orina denominada incontinencia de esfuerzo. Para la mayoría de las mujeres, el problema generalmente mejora luego de unas semanas. Existe fisioterapia que es efectiva y está disponible.

Puedes hacer los ejercicios de Kegel para ayudarte con este problema. Los ejercicios de Kegel ayudan a fortalecer los músculos del suelo pélvico. Estos ejercicios ayudan a evitar que la orina se escape cuando tú no lo desees. También pueden ayudar a que el sexo sea más placentero.



Cómo hacer los ejercicios de Kegel

Para ubicar los músculos correctos, intenta detener el flujo de orina cuando estés orinando. Los músculos que aprietes son los músculos del suelo pélvico. Una vez que aprendas a hacer este ejercicio, no lo hagas mientras orines.

Para fortalecer estos músculos, aprieta y contrae y luego sostenlo durante unos segundos. Repite el proceso 10 veces en una sesión. A medida que los músculos se vayan fortaleciendo, mantenlo más tiempo. Es una buena idea para las mujeres hacer los ejercicios de Kegel varias veces al día. Puedes hacerlos en cualquier lado: mirando la tele, en un semáforo, ¡en cualquier lugar!



¡Los senos deberían venir con instrucciones!

Los senos crecen y cambian como parte de la preparación de tu cuerpo para alimentar a tu bebé. Las hormonas le darán la señal a tu cuerpo para que comience a producir leche. Durante los primeros días luego del parto (y en ocasiones antes del parto), es posible que notes una sustancia amarillenta espesa saliendo de tus senos. Se la denomina calostro. Generalmente, en el segundo o tercer día producirás leche madura. En los primeros días luego del parto, tus pezones estarán sensibles.

Para aquellas madres que estén amamantando, esa sensibilidad extra les aporta información sobre cómo está posicionado el bebé; si continúas sintiéndote incómoda 20-30 segundos después de que tu bebé se haya prendido, es señal de que debes ajustar la posición de tu bebé hasta que sea cómodo para ambos.

Es posible que también sientas dolor de estómago, como los dolores menstruales, cuando tu bebé esté succionando. Se los denomina dolores de postparto, cuando las hormonas que liberan la leche hacen que tu útero se contraiga, ayudando a reducir el sangrado. Tomar 600 mg de ibuprofeno hasta cuatro veces al día puede ayudar a aliviar la sensación de los calambres.

Las madres que son separadas de sus bebés, incluyendo los que se quedan hospitalizados, y que desean darles leche materna pueden comenzar a sacarse leche para generar suministro.

Estas son algunas inquietudes comunes y cosas que puedes hacer para ayudar:

- Usa compresas de hielo e ibuprofeno para aliviar la congestión mamaria (senos muy llenos).
- Prueba masajearte, alimentar a tu bebé más seguido, usar una almohadilla térmica o tomar ibuprofeno para los conductos obstruidos.
- Para el dolor en los pezones, cambia de posición cada vez que amamantes.
- Luego de amamantar, extrae unas pocas gotas de leche y frótalas suavemente en tus pezones.
- Intenta dejar secar al aire tus pezones luego de bañarte o usa una camiseta de algodón suave.

La candidiasis puede afectar los pezones de la madre y la boca del bebé, por lo que tanto la madre como el bebé deben tratarse. También es importante lavarte las manos con agua tibia y jabón antes de tocar tus senos para reducir el riesgo de infección. La mastitis es una infección de los senos y requiere tratarse con antibióticos. Los signos incluyen fiebre, dolor en los senos, hinchazón y manchas rojas en los senos o sentir los senos calientes al tocarlos.

La lactancia y/o extraerse leche de los senos puede ser muy gratificante y también difícil. Busca ayuda temprana y con frecuencia. Y si tienes problemas para alimentar a tu bebé, pide ayuda lo más pronto posible. Algunos recursos son tu proveedor de cuidados de salud, el programa local WIC, una especialista en lactancia o grupos de apoyo local como La Leche League (llofnc.org). También puedes llamar al hospital o al centro de maternidad donde tuviste a tu bebé. Otro recurso es la Línea de Información Nacional de Lactancia 1-800-994-9662 o womenshealth.gov/breastfeeding. También puedes llamar al 1-877-452-5324 para obtener ayuda las 24 horas al día.





¿Sexo? ¿Ahora? ¡Solo quiero dormir!

Muchas mujeres sienten que el deseo sexual en los primeros meses del postparto no es como era cuando estaban embarazadas. Existen muchas razones para esto. En las primeras semanas, es posible que te sientas muy cansada y adolorida. Las hormonas cambiantes pueden tener una función dado que los niveles bajos de estrógeno resultan en menos lubricación natural. Las nuevas madres también pueden sentir que muchas de sus necesidades como las caricias y el contacto físico son satisfechas al cuidar de sus bebés.

En cuanto al sexo, comienza despacio al principio y considera usar lubricación. Habla con tu pareja sobre tus sentimientos. Recuerda que tu deseo por tener intimidad con tu pareja podrá aumentar cuando estés descansada, cuando no te sientas abrumada y cuando te sientas apoyada.

¿Por qué aún me veo embarazada?

Toma al menos seis semanas a que tu útero se contraiga a su tamaño anterior al embarazo. Esto ocurre lentamente.

Muchas mujeres pueden sentir que el resto del “peso del bebé” no desaparece tan fácilmente. “Recuperar tu cuerpo” es un pensamiento frecuente entre las nuevas madres. Date un respiro. ¡Tu cuerpo acaba de crear una persona! Usa ropa cómoda y holgada. Mira imágenes de belleza y fortaleza de postparto como en el Proyecto de Cuerpos del 4to Trimestre.

Si estás activamente buscando bajar de peso, hazlo lentamente. Puedes fijarte el objetivo de perder de 2 a 4 libras al mes hasta llegar a un peso que sea saludable para ti.

Comer muchas frutas, verduras y granos integrales es bueno por muchas razones. Evitar alimentos fritos, procesados y con mucha azúcar y sal te ayudará a cuidarte. Tomar mucho líquido (el agua es lo mejor) todos los días también te ayudará.

La lactancia o extraerse leche de los senos es una gran forma de alimentar a tu bebé y algunas mujeres pierden peso cuando amamantan. Otras pueden esperar hasta que dejan de amamantar. Habla con tu proveedor para equilibrar tus objetivos de salud de una forma que sea segura y posible para ti.





El ejercicio puede:

- Fortalecer tu espalda y abdomen.
- Ayudarte a aliviar el dolor de espalda y de cuello.
- Aumentar los niveles de químicos naturales en tu cuerpo que funcionan como un estimulante natural y te hacen sentir bien.
- Ayudarte a bajar de peso.
- Ayudarte a lidiar con el estrés.

¿Ejercicio?

¡Pero si apenas puedo ducharme!

Comienza lentamente. Intenta caminar por tu vecindario. Busca amigos o quizás otros padres para salir a caminar acompañada. Incluso aunque pueda parecer mucho esfuerzo hacer ejercicio, realmente puede ayudarte a sentirte mejor. Además, muchos bebés realmente disfrutan salir a dar paseos.

Cargar al bebé puede ser divertido y útil, no solo para cuando salen de paseo, sino también en casa. Los niños generalmente se sienten felices y tranquilos cuando están cerca de sus cuidadores.

Con respecto a la seguridad, las vías respiratorias del bebé siempre deben estar despejadas, por lo que debes estar atenta a no taponarle la cara. Además, los niños deben tener el cuello apoyado. Esto significa que la cabeza del bebé debe poder girarse hacia un lado junto a tu cuerpo. La cara del bebé nunca debe desplomarse ni inclinarse hacia el cielo. Controla la temperatura de tu bebé; tener contacto físico cercano puede ser una experiencia calurosa, por lo que debes controlar la piel de tu bebé y el color de sus cachetes como guía para saber si puede estar teniendo mucho calor.



Consulta buenos consejos y herramientas en
myeatSMARTmove.com

¿Necesito retomar algún método anticonceptivo?

¿Sabías que...

- Algunas mujeres pueden quedar embarazadas poco después de tener un bebé?
- Puedes aún quedar embarazada si estás amamantando.
- Tu cuerpo necesita tiempo para recuperarse luego de tener un bebé antes de volver a quedar embarazada.
- Si no estás haciendo nada para evitar volver a quedar embarazada, podría ocurrir.
- Existen muchas buenas opciones de métodos anticonceptivos para madres lactantes.

Si bien no debes tomar la decisión ahora mismo sobre la cantidad de hijos que deseas tener, es bueno ir pensándolo. Algunas preguntas para hacerte a ti misma y a tu pareja incluyen:

- Quisieran tener más hijos en el futuro?
- En caso afirmativo, ¿cuántos quisieran tener?
- Cuándo quisieran tenerlos?



Los métodos anticonceptivos son algo que todas las nuevas madres deben considerar, incluso si no están listas para volver a tener sexo. Habla con tu pareja sobre tus planes de bebés en el futuro (si quisieras tener más). Luego habla con tu proveedor de cuidados de salud para que pueda ayudarte a elegir un método que sea adecuado para ti.

Información sobre el espaciamiento de los embarazos

Las investigaciones demuestran que las madres y los bebés están más sanos cuando las madres esperan por lo menos 18 meses luego de dar a luz para volver a quedar embarazadas. Esto es particularmente cierto si tuviste una Cesárea.

Los embarazos que ocurren uno muy cerca de otro pueden aumentar las posibilidades de que un bebé nazca prematuro, aumentar las posibilidades de que una mujer tenga complicaciones durante el embarazo, aumentar el estrés familiar y sobrecargar las finanzas familiares.





¿Por qué todos me están volviendo LOCA?

Tu familia

La relación de una mujer con su madre y con otros miembros de la familia puede sentirse especialmente importante luego del nacimiento de un bebé. Tener un bebé puede activar muchos sentimientos diferentes. En ocasiones, tener ayuda puede ser bueno, pero también puede ser difícil. ¡Puede ser incluso más complicado cuando se involucra a los suegros!

Puede ser maravilloso recibir el consejo de alguien que haya pasado por lo mismo que tú estás pasando y que pueda compartir consejos útiles. También puede ser estresante, especialmente si no pediste el consejo o si te hace sentir que no te gusta lo que estás haciendo.

¿Tienes visitas? Intenta hacer una lista de tareas y mandados que deban hacerse. Por ejemplo, lavar la ropa, preparar una comida que pueda congelarse o jugar con un hijo mayor. Piensa en lo que necesitas y pídelo. Toma una siesta. Si recibes consejos que son diferentes a lo que crees que



es correcto, está bien preguntarle a tu proveedor de cuidados de salud o a otros amigos para una segunda opinión. Cuando tengas dudas, confía en tus instintos.

Tu pareja

Las parejas también tienen necesidades emocionales y de salud. Algunas pueden sentir mucho estrés luego del nacimiento de un bebé. Es posible que deban trabajar más en la casa y cuidar de otros niños. Algunas se preocupan por el dinero. Muchas parejas también están cansadas.

El nacimiento de un bebé puede ser un evento que puede unir más a dos personas. ¡También puede estresarlas! Tu pareja también necesita pedir ayuda.

Conecta con otras madres

Nadie entiende lo que estás pasando tan bien como alguien que lo esté pasando también. ¡Conéctate con otras madres! Muchos hospitales, comunidades e iglesias tienen grupos. Busca grupos en la biblioteca, en línea y en el consultorio del pediatra.



Tengo muchos sentimientos diferentes ahora, ¿es normal?

Tener un bebé es algo realmente importante. Las madres suelen tener muchos sentimientos y emociones diferentes en las semanas y meses posteriores a dar a luz. Estos sentimientos pueden cambiar con frecuencia y pasar de feliz a tristes, de preocupadas a asustadas y nuevamente al estado anterior. Las madres pueden sentir que las cosas les afectan más ahora que antes.

Muchas madres pueden experimentar una “tristeza postparto.” Pueden sentirse tristes y llorar con facilidad por un tiempo luego de haber tenido a un bebé. Algunas madres experimentan sentimientos mucho más fuertes. Estas madres pueden tener depresión postparto. La depresión postparto ocurre más a menudo de lo que la mayoría de las mujeres creen. De hecho, una de cada diez nuevas madres tiene depresión postparto. La depresión postparto puede ser muy grave y evitar que cuides de ti misma y de tu bebé. Habla con tu proveedor de salud si te sientes triste, deprimida, ansiosa y por supuesto si sientes que podrías lastimarte a ti o a tu bebé.

Eres amada y no estás sola.

- Duerme y descansa tan seguido y tanto como puedas.
- Come alimentos nutritivos. Evita cosas como el alcohol y el azúcar en exceso.
- Sal de la casa por lo menos una vez al día, siéntate en la entrada de tu casa o visita a un amigo.

Si tienes uno o más síntomas de los de más abajo, llama a tu proveedor de cuidados de salud tan pronto como puedas. Hay muchas formas que pueden ayudarte a sanar. También puedes llamar o enviar un mensaje de texto a Postpartum Support International al 1-800-944-4PPD (4773) o visitar postpartum.net. Con ayuda, mejorarás pronto.



No temas pedir ayuda si...

- Te sientes realmente muy cansada casi todo el tiempo.
- Te sientes realmente preocupada.
- Lloras todo el tiempo.
- No puedes dormir... incluso cuando tu bebé está durmiendo.
- Tienes pensamientos aterradores.
- Sientes culpa.
- Tienes un cambio en el apetito.
- Te sientes tan cansada y preocupada que no puedes cuidar de tu bebé.
- No puedes sentirte feliz o disfrutar de las cosas simples, como leer una buena revista o charlar con una amiga.



¿Y si las cosas resultaron diferentes de lo que esperaba?

A pesar de nuestros mejores esfuerzos y sueños, nuestros planes de un embarazo saludable, el parto “perfecto” o un bebé sano no siempre ocurren como esperábamos. Es muy desconcertante lidiar con sentimientos de pérdida y tristeza en un momento de la vida en el que esperabas sentir alegría.

Es importante que te tomes el tiempo para apenarte luego de una pérdida, independientemente de que sea la forma en la que pensaste en cómo sería el parto o la forma en la que pensaste cómo sería tu bebé. Tener un bebé prematuro, muy pequeño o con algún defecto de nacimiento es especialmente estresante.

Muchas personas pueden tener miedo de hablarte sobre lo que te ocurrió a ti o a tu bebé. Es muy difícil para todos cuando una madre tuvo complicaciones de salud o el bebé se encuentra en la sala de cuidados intensivos. Cuando las personas hablan, generalmente dicen lo incorrecto.

A algunas mujeres les resulta útil pasar tiempo con madres que estén pasando por lo mismo. Puedes consultar a profesionales del cuidado de la salud, trabajadores sociales y capellanes que podrán ayudarte a conectar con otras madres y buenos recursos. Algunos hospitales también ofrecen grupos de apoyo. La mayoría de las madres necesitan tiempo para pensar sobre lo que ha ocurrido. Muchas madres corren el riesgo de sufrir un trastorno de estrés postraumático o depresión postparto y deben buscar ayuda.

¿Qué debo esperar del cuidado postparto?

El cuidado postparto debe ofrecer apoyo continuo que te resulte de ayuda. La visita de postparto es una revisión para ti que debe realizarse las semanas posteriores al parto. Esta visita es importante porque está destinada a ofrecerte cuidados a ti. El encuentro te da la oportunidad de hacer preguntas y abordar tus prioridades de salud.

Antes de esta visita, tu proveedor de cuidados de salud debe revisar el historial médico de tu embarazo y parto. Durante la visita, el médico debe hacerte un examen físico, incluyendo una revisión de tu presión arterial. Si tuviste problemas de salud antes o durante el embarazo, el médico también debe asegurarse de que dichos problemas hayan mejorado o que estén controlados. Es posible que también necesites cuidados médicos continuos por condiciones como diabetes y presión arterial alta, que aún puedes tener luego del nacimiento de tu bebé. También puedes necesitar inmunizaciones que no pudiste recibir durante el embarazo.

Algunas mujeres piensan que si se sienten bien no deben acudir a esta visita. ¡No es cierto! Todas las madres pueden beneficiarse de la visita de postparto.

Aunque puede ser desafiante encontrar tiempo y acudir a la visita, vale la pena que lo hagas. Habla con tu clínica para encontrar un horario que te convenga. Pide ayuda a tus amigos y familiares para poder acudir a la visita. La mayoría de los proveedores no tienen problema en recibirte con tu bebé en la visita. Si lo hicieras, sería útil que alguien más te acompañe para que pueda cargar a tu bebé durante tu examen.



Qué pensar antes de la visita

Tómate un minuto para pensar en todo lo que te preocupa o en lo que tienes curiosidad. ¿Qué te preocupa? ¿Cuáles son tus objetivos de planificación familiar? Dado que cada persona es diferente, es importante para ti estar preparada para preguntar lo que TÚ necesites. Algunas preguntas pueden ser incómodas, pero recuerda que tu proveedor es un profesional experto en el cuidado de nuevas madres y está para ayudarte.

¡Enfócate en TÍ!

La visita de postparto te da la oportunidad de hacer preguntas sobre TU salud y bienestar. Esta visita generalmente está cubierta por Medicaid y por grupos de seguros privados como parte de tus cuidados por el embarazo. Si no estuviera cubierta, muchos proveedores ofrecen una tarifa de escala móvil para esta visita tan importante.



¡Seguimiento REQUERIDO!

Algunas mujeres desarrollan condiciones, como presión arterial alta, diabetes gestacional y anemia durante el embarazo. Si tuviste estas condiciones, es muy importante que tengas una visita de postparto. Tu proveedor de cuidados de salud debe analizar si estas condiciones han desaparecido. Las mujeres que tienen estas condiciones tienen mayores probabilidades de volver a tenerlas en un embarazo futuro. Puede haber un mayor riesgo de desarrollar diabetes o presión arterial alta en el futuro.

Si tienes otra condición crónica, solicita una cita con tu médico. Es posible que debas modificar algunos medicamentos ahora que ya no estás embarazada.

Si tuviste un parto prematuro, problemas durante tu embarazo y/o tu bebé nació muy pronto, muy pequeño o con defectos de nacimiento, es posible que tengas muchas preguntas sobre qué ocurrió. Si bien tu proveedor puede no tener todas las respuestas, puede ofrecerte información de gran utilidad. Está bien preguntar lo que necesites saber. También puedes hablar con un asesor genético o con un especialista en medicina materno-fetal antes de volver a quedar embarazada.

Cuándo llamar a tu proveedor de cuidados de salud en busca de ayuda

Las madres que tuvieron una Cesárea pueden tener algunas preocupaciones adicionales. Puede ser normal tener un poco de líquido claro o sanguinolento saliendo del lugar de la incisión. Tener algo de dolor es normal. También puede tener un olor que puede no ser familiar para ti. Si observas mucho líquido saliendo de la incisión y/o si el líquido es verde o parece pus, llama a tu proveedor. Si tienes más de $>100.5^{\circ}\text{F}$ de fiebre, dolor agudo que empeora, si la incisión se hincha o se pone roja o si huele muy mal, llama a tu proveedor.

Si no te estás sintiendo bien o estás preocupada por tu bebé, llama a la clínica. Hay muchas cosas que pueden ser nuevas para ti ahora.

¡Alerta!

Si tienes cualquiera de estos síntomas, llama al 911:

- Dolor en el pecho
- Respiración obstruida o dificultad para respirar
- Convulsiones
- Pensamientos de lastimarte a ti misma o a alguien más

Llama a tu proveedor si:

- Sangrado, que empapa una toallita en una hora o coágulos de sangre del tamaño de un huevo o más grandes
- La incisión no se cura
- Una pierna enrojecida o hinchada con dolor o caliente al tacto
- Temperatura de 100.4 o más
- Dolor de cabeza que no mejora, incluso luego de tomar algún medicamento o dolores de cabeza con cambios en la visión.



Tu bebé te necesita sana y bien.

Las nuevas madres generalmente pasan mucho tiempo cuidando a sus familias y a otras personas en sus vidas. Muchas madres también trabajan fuera de casa. Las madres generalmente ponen sus propias necesidades a un lado. Si bien es difícil hacerlo, las madres necesitan cuidar de ellas mismas también. Invertir tiempo y energía en tu salud no es solo bueno para ti, es bueno para tu bebé y para tu familia también. ¡Tú importas!



Números importantes

Proveedor de cuidados de salud: _____

Teléfono de la clínica o de una enfermera: _____

Otros números clave: _____



Para obtener excelente información en línea, visita
NewMomHealth.com



Collaborative for Maternal and Infant Health



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**
Division of Public Health

Esta publicación está respaldada por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los EE. UU. como parte de un subsidio que asciende a \$10,216,885 con 0% de porcentaje financiado con fuentes no gubernamentales. El contenido es de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales ni un apoyo de HRSA, HHS o el gobierno de los EE. UU.