

DE VUELTA A CASA DESPUÉS DEL PARTO

Tener un bebé es emocionante, y a veces puede ser estresante también. Es importante que cuide su cuerpo después de tener un bebé. Los primeros días después del parto son para descansar y recuperarse. Si usted tiene sobrepeso, es posible que hayan tenido:

- Una episiotomía, o un desgarro vaginal
- Pre-eclampsia o eclampsia
- Diabetes gestacional



Además, después del parto, las mujeres con sobrepeso corren un mayor riesgo de tener:

- Trombosis venosa profunda (coágulos en la sangre)
- Embolia pulmonar (una arteria bloqueada en los pulmones)
- Problemas respiratorios (infecciones pulmonares)

Caminando le puede ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar estos problemas de salud.

Dése tiempo para recuperarse después del parto. Es probable que se sienta muy cansada, que tenga dolores vaginales y que tenga los pechos hinchados los primeros días después del parto. También tendrá flujos vaginales de color rojo intenso llamados loquios. Después de algunas semanas, los loquios disminuirán y serán de un rojo menos intenso. Si está amamantando a su bebé, sentirá cólicos similares a los dolores menstruales. Esto es normal.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Los primeros días después del parto son para descansar y recuperarse
- Camine para ayudar a prevenir los coágulos de sangre y las infecciones pulmonares
- Camine por lo menos 5 minutos diarios dentro de su casa
- Comuníquese con su sistema de apoyo

Llame a su médico si:

- Expulsa coágulos de sangre del tamaño de una pelota de golf o más grandes
- Tiene una temperatura de más de 100.4 °F
- Tiene los pechos rojos y le duelen
- Tiene un flujo vaginal con olor fuerte
- Le duele al orinar
- Llena una toalla sanitaria en un lapso de una hora
- Tiene dolor o inflamación en una de sus piernas

Pídale a alguien que le ayude con el trabajo de la casa durante las próximas semanas. El tener ayuda extra le ayudará a recuperar su energía y sus fuerzas. Mientras más saludable esté, mejor cuidado recibirá su bebé.

Si tuvo una episiotomía o un desgarro vaginal:

- Colóquese compresas de hielo en el área vaginal para reducir el dolor y la inflamación.
- Un baño de asiento también le puede ayudar.
- Después de orinar, utilice una botella con atomizador para enjuagarse la zona vaginal con agua tibia. Séquese suavemente. Después de ducharse, séquese el área vaginal suavemente

Si tuvo diabetes gestacional:

- La diabetes gestacional desaparece después del parto en la mayoría de los casos. Su

proveedor médico evaluará sus niveles de glucosa a las 6 y a las 12 semanas después del parto.

- Aliméntese bien y camine frecuentemente para disminuir el riesgo de diabetes más adelante. Esto también le ayudará a prevenir la diabetes gestacional en su próximo embarazo.
- Siga las instrucciones de su médico si le recetó algún medicamento.

Otros consejos a seguir:

- Empiece a caminar cinco minutos al día adentro de su casa.
- Tome medicamentos para el dolor según las instrucciones de su médico. Esto le ayudará a poderse mover sin dolor para poder cuidar al bebé.
- Use una faja abdominal que le proporcione soporte.

RECURSOS:

SALUD DE MUJERES, PARTO Y NACIMIENTO DESPUÉS DEL EMBARAZO

womenshealth.gov/espanol/embarazo/parto-y-mas-alla/parto-nacimiento.html

PARTO Y PUERPERIO

planificanet.gob.mx/index.php/sexualidad-humana/reproduccion-humana/parto.php

SU CUERPO DESPUÉS DEL PARTO

<http://nacersano.marchofdimes.org/parto-y-nacimiento/parto-vaginal.aspx>

VIDEO:

DESPUÉS DEL PARTO – QUE DEBE DE SABER?

enfemenino.com/videos-embarazo-maternidad-bebes/recupera-tu-cuerpo-tras-el-parto-n212053.html

BLOGS:

DESPUÉS DEL EMBARAZO

blog.hola.com/farmaciameritxell/2014/03/despues-del-embarazo-recuperar-la-silueta.html

POSPARTO Y CUARENTENA – TIPS Y MI EXPERIENCIA:

youtube.com/watch?v=-T7CN4hSEPY

CESÁREA O PARTO NATURAL

diario-de-un-embarazo.blogspot.com/2010/06/cesarea-o-parto-natural2-parte.html