

El cuerpo de la madre después del parto

Lo que puede pasarle y lo que puede hacer para si misma

Cansancio...

- Descanse, tome baños para relajarse, coma y beba comidas sanas, pídale ayuda a familiares y amistades.

Sangrado vaginal...

- Se llama loquios, y puede ocurrir entre la 3^{ra} y 6^a semanas después del parto, mientras el útero se cura. Al principio es de color púrpura. El color se aclara y finalmente para. Si hay coágulos (sangre compacta) o hay un mal olor, consulte con su enfermera, matrona o doctor.
- Cada vez que vaya al baño, rocíe agua tibia en la piel alrededor de la vagina y seque con palmaditas de adelante hacia atrás.

Dolor en el área vaginal...

- Puede estar adolorida, hinchada o traumatizada. Ponga una almohadilla sanitaria maxi congelada en su ropa interior, dése un baño tibio, o tome medicina para el dolor si fuere necesario.

Puntos...

- Si usted tiene puntos en el área vaginal, tome baños Sitz (sentándose en agua tibia) 2 veces al día, por 15 minutos cada vez. Esto le ayudará a mantener el área limpia y quitarle algo del dolor. Después del baño Sitz, deje que los puntos se sequen.

Calambres...

- Los calambres también son llamados “dolores después”. El útero comienza a estrecharse después del parto para volverse a su tamaño normal. (Si este es un primer parto, quizás no sienta estos calambres.)
- Si es necesario, tome medicina para los dolores.

Orinando ...

- Quizás le sea difícil orinar, o quizás lo haga con dolor, o le quemé. Quizás deba orinar con más frecuencia. Rocíe su área vaginal con agua tibia cuando orine, o trate de orinar en el baño Sitz, o en la ducha.
- Beba mucho líquido.

Movimiento del Intestino ...

- Quizás pasen varios días antes de que tenga que defecar. Cuando lo haga quizás hiera o quizás sea muy difícil.
- Beba mucha agua y jugos, coma comidas con fibras: tortas de afrecho, cereal de afrecho; frutas frescas y vegetales; y ciruelas secas o jugo de ciruelas secas.
- Vaya a caminar por unos minutos.
- Pídale una medicina apropiada a su doctor.

Hemorroides ...

- Quizás usted tenga protuberancias alrededor del recto ... quizás le duelan o le piquen.
- Pruebe con una almohadilla sanitaria maxi congelada en el área afectada.
- Pídale a su doctor una crema para ponérselos en ellos.
- Acuéstese de lado cuando esté descansando; es menos doloroso.



El cuerpo de la madre después del parto

Lo que puede pasarle y lo que puede hacer para si misma

Senos llenos o doloridos...

- Tome una ducha o un baño, o ponga toallas o paños tibios en los senos.
- Haga que el bebé amamante frecuentemente: cada 2 a 3 horas.
- Si usted no está amamantando, tome menos líquidos, póngase paños fríos en los senos, tome medicina para el dolor.

Sudor más de lo normal...

- Dúchese, póngase ropa liviana.
- Palmee almidón de maíz en las zonas húmedas de su piel.

Pies y tobillos hinchados...

- La hinchazón puede durar entre 4 y 6 semanas.
- Use zapatos y zapatillas cómodas, calcetines flojos.
- Ponga los pies hacia arriba cuando esté descansando.
- No cruce las piernas cuando esté sentada.

Se siente triste, temperamental, llorosa, molesta...

- Estos sentimientos quizás duren dos semanas...descanse mucho, duerma cuando el bebé duerme, deje que sus familiares y amistades le ayuden...haga lo mínimo de las tareas hogareñas.
- Si estos sentimientos continúan, y usted tiene mucha ansiedad, se siente muy cansada, triste o infeliz con el bebé, convérselo con su enfermera, matrona, clínica o doctor.

Sexo después del bebé...

Después del arribo del bebé no hay problemas tener sexo, una vez que el sangrado haya parado (3 - 6 semanas después del parto) y usted se sienta bien al respecto. Quizás usted se sienta cansada, sin interés. Trate distintas posiciones, use gelatina K-Y dentro de la vagina si ésta está seca.

- Converse con su enfermera, matrona, practicante, clínica o doctor sobre planificación familiar si no desea quedar embarazada.

Consiga ayuda inmediatamente.....si presenta derrame vaginal fuerte que no para. Llame al 911 o vaya a emergencia del hospital más cercano.

Llame a su doctor inmediatamente si tiene:

- **muchos coágulos provenientes de la vagina**
- **un mal olor proveniente de la vagina**
- **senos adoloridos y colorados**
- **dolor al orinar**
- **un desgarro o un cambio en los puntos**
- **un sentimiento de que es imposible cuidar al bebé o cuidarse a si misma**
- **una temperatura superior a 38C o 99.5F**

