



## COMO CUIDARSE EN CASA DESPUÉS DEL PARTO

### HOW TO CARE FOR YOURSELF AT HOME AFTER DELIVERY

#### ACTIVIDADES Y EJERCICIO

Recuerde que los cambios en su cuerpo se produjeron durante muchos meses. A pesar de lo que haga, no recuperará su silueta de la noche a la mañana así que sea paciente y tómelo con calma. Las siguientes recomendaciones la ayudarán a saber cómo y cuando reanudar sus actividades después del parto.

- Durante las primeras 4 a 6 semanas, aumente lentamente su nivel de actividad a medida que se vaya sintiendo con más fuerzas.
- No levante nada que pese más de diez libras ya que los músculos de su estómago están débiles en este momento. Si tiene otros niños, trate de reconfortarlos poniéndose en cuclillas o abrazándolos sobre sus piernas.
- Puede subir las escaleras, pero no lo haga innecesariamente y tómelo con calma.
- Haga ejercicios para ayudar a que sus músculos se restablezcan apretando los músculos vaginales como si estuviera tratando de parar un flujo de orina y detenerlo durante 10 a 30 segundos. Hacer esto 10 veces al día.
- Camine. Es una de las mejores maneras para mantenerse en forma.
- No conduzca durante 1 a 2 semanas o hasta que deje de sentir dolor al presionar el acelerador.
- Para otras cuestiones acerca del ejercicio, por favor consulte a su proveedor de atención médica.

#### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Buenos hábitos alimenticios le ayudarán a sentirse mejor así como a bajar de peso.
  - Seleccione una variedad de alimentos como pescado, fruta, vegetales, pan y cereales.
  - Evite alimentos altos en calorías, de baja nutrición y grasos como donas, dulces, sodas y alimentos fritos.
  - Recuerde tomar sus vitaminas y hierro de acuerdo a lo recetado.
  - Beba grandes cantidades de líquido especialmente agua y jugos.
  - Coma suficiente frutas frescas (manzanas, naranjas, plátanos, uvas, etc.), vegetales y alimentos con contenido de fibra como cereales y salvado.
- Hasta que no lo discuta con su proveedor de atención médica, evite cualquier intento para bajar de peso.

#### CUIDADO PERSONAL

- A medida que vaya sanando, la secreción vaginal que ahora tiene debe de cambiar de rojo vivo a color de rosa, marrón y finalmente adquirirá su color normal. Esto llevará de 4 a 6 semanas. Los siguientes pasos le ayudarán a evitar a contraer una infección.
- Dúchese diariamente o dese un baño de esponja. Limpie su área vaginal con mucho cuidado.
- Cuando vaya al baño, límpiese desde delante hacía atrás (una toallita para cada limpieza).
- Cambie su toalla sanitaria cuando menos cada 4 horas o más a menudo SI es necesario. No se duche ni utilice tampones después de su revisión médica de las 6 semanas después del parto.

## **CUIDE**

**Sus puntos de episiotomía:** No es necesario retirar las suturas ya que se disuelven con el tiempo. El período de cicatrización toma por lo general cuatro semanas. Durante este tiempo notará tirantez y comezón. Para ayudar a aliviar el dolor, continúe utilizando los métodos que aprendió en el hospital. El defecar no romperá o aflojará los puntos de sutura. Si se presenta más dolor, comuníquese con su médico.

**Sus puntos de cesárea:** Su incisión se cerró con sutura o grapas. Ambas son fuertes y no se separarán al toser, al caminar o estando de pie. Después de ducharse seque bien el área de la incisión con mucho cuidado. Los puntos pueden removerse durante la primera semana después de la cirugía. La sutura se disuelve con el tiempo.

Recuerde que una Cesárea es una cirugía abdominal mayor. Usted sentirá algún dolor durante su período de recuperación. Durante varias semanas probablemente tendrá menos energía de lo normal. Consiga tanta ayuda como le sea posible para las labores del hogar.

## **CUIDADO DE LOS SENOS**

- Use un sostén ajustado que le proporcione soporte todo el tiempo, aún al ir a la cama, durante dos semanas. También puede ayudarle el presionar sus senos vendándolos con un venda de 6 pulgadas.
- Cuando esté en la ducha, no deje que el agua caliente caiga sobre sus senos.
- No exprima leche de sus pezones. El estimular los senos ocasiona que el cuerpo produzca más leche.
- Si sus senos se endurecen, se ponen tensos y adoloridos, aplíquese compresas de hielo durante 15 minutos cada vez. Pruebe esto 3 o 4 veces al día o cuando lo necesite para estar cómoda.

## **UNA VEZ QUE YA SE ENCUENTRE EN SU HOGAR**

De repente se enfrenta a emociones cambiantes, hormonas que también cambian y además está muy cansada. Los siguientes consejos pueden ayudarla a que se ajuste a su regreso a la normalidad una vez de regreso a casa.

- Recuerde que los cambios en el estado de ánimo son normales.
- Desahóguese llorando.
- Hable con una persona que le pueda dar el cariño y la atención que necesita.
- Descanse lo más posible.
- Pida a su familia y amistades que la ayuden en el hogar.
- Salga de la casa a tomar un corto paseo y a respirar aire fresco.
- Tome una ducha o un baño tranquilo.
- Sea buena con usted misma.
- Si a las seis semanas de haber transcurrido su revisión médica de rutina aún está teniendo problemas en adaptarse, hable con su proveedor de servicios médicos.

## **RELACIONES SEXUALES DESPUÉS DEL PARTO**

Es completamente natural que pueda haber algunos cambios en su vida sexual después del parto. Su cuerpo ha hecho cambios y se puede sentir muy cansada. Sea paciente y dese un poco de tiempo. Le recomendamos que espere de 4 a 6 semanas antes de reanudar sus relaciones sexuales. Muchas mujeres encuentran que la tirantez y sequedad vaginal hacen que las relaciones sexuales sean incómodas. El uso de una jalea vaginal como Astroglide o K-Y jelly puede ser de ayuda. Si aún así continua siendo incómodo o doloroso, hable con su médico.

## **CONTROL DE NATALIDAD**

Sus ovarios empiezan a trabajar poco después del parto. Su período normal mensual retornará en cuatro o diez semanas. Cuando sus ovarios empiezan a trabajar, puede quedar embarazada. Esto significa que puede embarazarse de inmediato. Si quiere evitar un embarazo, debe de escoger una forma de control de natalidad antes de salir del hospital.

Recuerde que los condones ayudan a detener la propagación de enfermedades. El sexo seguro disminuye su riesgo de exponerse al virus causante del SIDA y otras enfermedades que se transmiten sexualmente

## **CUANDO LLAMAR A SU MÉDICO**

- Si nota cualquiera de las siguientes condiciones comuníquese con su médico.
- Arroja coágulos del tamaño de un huevo o un aumento en sangrado que satura una toalla higiénica en una hora.
- Si el flujo tiene un fuerte olor desagradable.
- Aumento del dolor.
- Fiebre más alta de 100.4F o 38.0C.
- Si su tristeza se prolonga por más de 6 semanas.
- Tiene un deseo de hacerse daño.

**El Lugar de la Mujer en UVA 1-434-924-2022**