

# El Cuerpo de la Madre después del Parto

Lo que pasa y lo que puede hacer por sí misma

## **Cansancio...**

- descanse, tome baños calientes para relajarse, coma y tome alimentos sanos, pida ayuda de sus amigos y familiares.

## **Sangrado vaginal...**

- este se llama "lochia" y ocurre entre 3 y 6 semanas después del parto, mientras el útero está sanando. Al principio el sangrado es rojo oscuro, después se torna más claro y luego desaparece. Si hay coágulos o mal olor, llame a su enfermera, partera o médico.
- cada vez que vaya al baño rocee agua tibia en la piel alrededor de la vagina y luego séquese suavemente de atrás para adelante.

## **Dolor en el área vaginal...**

- puede presentarse dolor, hinchazón o magulladura...intente aplicarse un paño congelado sobre su ropa interior, un baño caliente, o tome algún medicamento para el dolor si es necesario.

## **Puntos quirúrgicos...**

- si tiene puntos en el área vaginal, tome baños de asiento de agua tibia con sales durante 15 minutos, dos veces al día. Esto le ayudará a mantener la higiene y aliviará un poco el dolor. Después de estos baños deje secar el área donde tiene los puntos.

## **Cólicos...**

- también llamados dolores postparto...el útero se recoge después del parto regresando a su tamaño normal. Si es su primer bebé, probablemente no sentirá estos cólicos.
- tome medicamento para el dolor si es necesario.

## **Orina...**

- puede ser difícil orinar, o puede doler o arder. Orinará con más frecuencia. Rosee el área vaginal con agua tibia al orinar u orine sentada en agua tibia o en la ducha.
- tome mucho líquido.

## **Evacuación...**

- tardará unos días antes de tener una evacuación. Puede doler o ser muy dura.
- tome mucha agua y jugos, aliméntese con comida rica en fibra: pan de salvado, cereal con salvado, frutas y vegetales frescos, ciruelas pasas o jugo de pasas.
- salga a hacer caminatas cortas.
- pida a su médico un medicamento, si es necesario.

## **Hemorroides...**

- puede tener enervaciones en el ano que pueden dolerle o provocarle picazón.
- aplíquese un paño o toalla sanitaria fría.
- pregunte a su médico qué crema puede aplicarse
- cuando descanse, recuéstese sobre un costado; le dolerá menos.



# El Cuerpo de la Madre después del Parto

Lo que pasa y lo que puede hacer por sí misma

Cuando los senos estén sensibles o doloridos...

- tome un baño o ducha caliente y aplíquese paños tibios en los senos.
- amamante a su bebé con frecuencia, cada 2 o 3 horas.
- si usted no está amamantando a su bebé, tome menos líquidos y aplíquese paños de agua fría sobre los senos; tome medicamento para el dolor, si es necesario.

Si suda más de lo normal...

- tome una ducha y póngase ropa ligera.
- aplíquese almidón de maizena en las partes del cuerpo que estén sudorosas.

Si tiene los pies y tobillos hinchados...

- pueden durarle en este estado de 2 a 6 semanas.
- use zapatos cómodos, pantuflas, y medias no apretadas.
- cuando esté descansando, ponga sus pies en alto.
- no cruce las piernas al sentarse.

Si se siente triste, melancólica, con ganas de llorar o indispuesta...

- puede sentirse así unas dos semanas. Descanse mucho, duerma mientras el bebé duerme, acepte ayuda familiar y de amigos; procure no hacer muchos quehaceres en la casa.
- si este sentimiento de ansiedad, cansancio y tristeza continua, contacte a su enfermera, partera, clínica o médico.

Cuando es prudente tener relaciones sexuales...

- cuando el sangrado se haya suspendido (3 - 6 semanas después del parto), y usted se sienta preparada. Puede sentirse cansada, o no estar interesada. Ensaye posiciones diferentes; si su vagina está seca, utilice K -Y Jelly.
- si no desea un embarazo, consulte con su enfermera, partera, o médico sobre planificación familiar.

Busque ayuda de inmediato si persiste el sangrado vaginal intenso. Llame al 911 o vaya al hospital más cercano.

Llame a su médico a la mayor brevedad posible si presenta:

- muchos coágulos de sangre
- mal olor vaginal
- senos inflamados y enrojecidos
- dolor al orinar
- si los puntos quirúrgicos se abren o cambian
- si encuentra que no puede cuidar de su bebé o de usted misma
- si su temperatura corporal es más alta de 38C o 99.5F.

página 2

