

CUIDADO POSPARTO

¡Felicidades!

Su bebé por fin ha llegado. Los bebés recién nacidos demandan mucho amor, tiempo y atención. Con el fin de cuidar de la mejor forma a su bebé, es importante que también atienda las necesidades de su propia salud.



Adquiera hábitos saludables

- Es posible que no vuelva a dormir toda la noche durante un tiempo. En lugar de intentar terminar el trabajo doméstico pendiente cuando su bebé toma una siesta, intente descansar siempre que su bebé duerma.
- Restrinja el número de visitas durante las primeras semanas de vida de su bebé, así como también la duración de cada visita.
- Cuando tenga la aprobación de su médico o partera, asegúrese de realizar actividad física todos los días. Por ejemplo, salga a caminar con su bebé. Esto le ayudará a aumentar su nivel de energía y a fortalecer sus músculos abdominales y dorsales.
- Evite levantar cosas que sean más pesadas que su bebé durante al menos seis semanas. Si tuvo un parto por cesárea, no lo haga durante tres meses.
- Acepte todos los ofrecimientos de ayuda. Mantenga una lista actualizada de todo lo que hay que hacer, en caso de que alguien pregunte. Si puede hacerlo, haga los arreglos necesarios para que alguien le ayude en casa durante la primera semana posterior al parto.
- Ingiera de 5 a 6 comidas pequeñas al día de alimentos variados y beba al menos ocho vasos grandes de agua. Los alimentos saludables le ayudarán a recuperarse más rápidamente.
- Evite las relaciones sexuales y no ponga nada en la vagina hasta que haya dejado de perder sangre y las relaciones sexuales no deben ser dolorosas o molestas. Converse con su médico o partera sobre el método anticonceptivos.
- Busque maneras de seguir "conectada" con su pareja. El período posterior al parto puede ser especialmente difícil para las relaciones de pareja.



Si necesita información adicional, llame a la Línea de la Salud Familiar al 1-800-451-BABY (2229).

MADRES SALUDABLES

- La mayoría de las mujeres sienten contracciones del útero (colico) por una semana, especialmente mientras amamantan. El útero retorna a su tamaño normal en seis semanas.
- Es normal perder sangre de un color rojo brillante, la cual gradualmente disminuye y se torna más oscura durante las tres a seis semanas posteriores al parto.
- Es normal orinar con mayor abundancia (pero con menor frecuencia) que en los días previos al parto. Orinar puede ser difícil durante los primeros días debido al dolor y a la hinchazón del conducto vaginal. Beber muchos líquidos y abrir el grifo del baño puede ayudarle a que la orina comience a fluir.
- Es normal sentir que los senos están llenos y adoloridos después de dos a cinco días del parto, cuando se produce más leche.
- Es normal sentir dolor en los músculos que se usaron en las posiciones adoptadas durante el trabajo de parto.

Llame a su médico o a su partera si sufre de cualquiera de los siguientes síntomas en el primer mes posparto:

- eliminación de un coágulo más grande que un limón
- empapa una toalla sanitaria de gran absorbencia en una hora
- fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más alta
- ardor, sangre en la orina, incapacidad para orinar, orina extremadamente oscura
- secreción vaginal con un olor muy desagradable
- problemas para respirar
- hinchazón, enrojecimiento, ardor o secreción en la incisión de la cesárea, episiotomía o desgarró
- zona hinchada, enrojecida, afiebrada o adolorida en una pierna, especialmente en la pantorrilla
- sensibilidad, dolor o enrojecimiento en uno o ambos senos, junto con síntomas de gripe
- cualquier tipo de trastorno visual
- náuseas y vómitos frecuentes
- dolor de cabeza o mareos intensos
- tristeza que dura más de dos semanas, o si cree que puede estar desarrollando una depresión posparto



Healthy Start Coalition of Miami-Dade
701 S.W. 27th Avenue, Suite 1401, Miami, FL 33135
Tel (305) 541-0210 ▪ Fax (305) 541-0213
www.hscmd.org