



## INSTRUCCIONES DESPUES DE PARTO

Women's Healthcare Group of Illinois

847-244-0222

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

### **Actividad**

Cuando llegues a casa, sería útil si limitas tus actividades a cuidar al bebé. Esto significa que usted debe delegar las tareas del hogar, cocinar, etc., a otros durante las 1-2 semanas. Limite los viajes arriba y abajo de las escaleras y hágalo a un ritmo pausado. Usted no debe levantar nada más pesado que el bebé durante la primera semana después del parto. Usted requerirá descanso adicional durante el día durante las primeras dos semanas más o menos; por lo tanto, se sugieren siestas por la mañana y por la tarde. Usted puede reanudar la conducción o conducir un coche cuando se sienta cómodo si ya no está tomando analgésicos narcóticos y si siente que puede hacer maniobras evasivas sin causar dolor.

### **Bañarse**

Continúe tomando baños Sitz tres veces al día durante al menos la primera semana después de la entrega. El baño en tina debe evitarse hasta que haya tenido su visita de médicos posparto y haya sido autorizado para reanudarlos.

### **Sangrado**

El sangrado posparto se llama loquia y puede durar tan poco como 2-3 semanas hasta que mientras dure 6-8 semanas. En el hospital su alta es con frecuencia de color rojo brillante y pesado. Para cuando te vas a casa, por lo general se ha convertido en más como menstruación. El flujo continuará disminuyendo una vez a casa y el color normalmente se volverá más oscuro antes de convertirse en rosa y finalmente un blanco amarillento. Sin embargo, si su descarga vuelve a ser un rojo brillante o si su flujo aumenta, esto es a menudo una señal de que usted está haciendo demasiado y necesita descansar. Si está saturando más de una almohadilla por hora, o si está experimentando dolor abdominal persistente o empeoramiento, debe llamar a la oficina inmediatamente.

### **Alimentación de botellas**

Una cierta cantidad de hinchazón mamaria es natural. Te recomendamos que uses un vendaje Ace envuelto firmemente alrededor del pecho durante 24 a 48 horas o hasta que se haya resuelto la incomodidad por el engorgamiento mamario. También puede aplicar compresas de hielo en los senos durante 20 minutos a la vez, de tres a cuatro veces al día, durante 24 a 48 horas. Esto ayudará a eliminar el engorgamiento y el dolor de las mamas. Evitar la estimulación directa innecesaria de los senos incluyendo duchas calientes, el uso de ropa suelta y la manipulación directa de los senos. Todas estas cosas pueden aumentar la producción leve.

### **Lactancia materna**

Se debe usar un sostén de enfermería firme de apoyo día y noche. Evite usar jabón directamente en los pezones. Después de una sesión de lactancia materna, deja que el pezón se seque al aire. Las glándulas



## INSTRUCCIONES DESPUES DE PARTO

Women's Healthcare Group of Illinois

847-244-0222

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

de aceite natural alrededor de la areola mantendrán los pezones suaves y flexibles. No se recomiendan cremas

de mama. Las alimentaciones frecuentes de 8 a 12 veces en 24 horas ayudan a prevenir el engorgement. Se espera dolor de pezón durante la primera una a dos semanas. Si experimenta alguna grieta o sangrado de los pezones, por favor llame a la oficina. Consulta con un especialista en lactancia disponible a través de nuestra oficina.

### Coágulos

La aprobación de coágulos durante las dos primeras semanas después del parto no es infrecuente. Pueden diferir en tamaño desde el tamaño de un guisante hasta el tamaño de una pelota de golf. Si usted está pasando coágulos más grandes que las pelotas de golf o pasando coágulos después de dos semanas de posparto, por favor llame a la oficina.

### Estreñimiento

Trate de comer alimentos naturales como ciruelas pasas, jugo de ciruelas pasas, jugo de manzana, sidra de manzana, copos de salvado o salvado de pasas. Aumente sus líquidos, especialmente el agua. Evita la cafeína (colas, té, café y chocolate). Si se necesita un laxante, tome una onza de Leche de Magnesia a la hora de acostarse.

### Dieta

Una dieta equilibrada es necesaria para el proceso de curación. Para una madre lactante, el requisito calórico normal es de 2.000 calorías o más por día. Su dieta debe incluir especialmente alimentos ricos en proteínas, como carne, queso, productos lácteos y huevos. Beba muchos líquidos, especialmente si amamanta. Aumentar la ingesta de líquidos también puede ayudar a evitar el estreñimiento.

### Episiotomía

Tus puntos se disolverán por sí solos. No se alarme por una sensación de adherencia o tracción en la zona vaginal durante este tiempo; es totalmente normal. Las medidas para sentirte agusto incluyen la aplicación de Witch Hazel, tomar baños Sitz y un aumento sensato y gradual de la actividad. Puede tomar ibuprofeno o Tylenol según las instrucciones para el malestar.

### Ejercicios

Usted puede comenzar a hacer ejercicio cuando el bebé tiene cuatro semanas de edad. Si hay algún dolor con la actividad, usted debe dejar de hacerlo. Si usted tuvo una cesárea, evite los ejercicios que



## INSTRUCCIONES DESPUES DE PARTO

Women's Healthcare Group of Illinois

847-244-0222

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

impliquen el uso directo de los músculos del estómago, como sit-ups, etc., hasta su chequeo de 6 semanas.

### Hemorroides

Para minimizar las molestias, evite estar de pie o sentado durante largos períodos de tiempo. Tome períodos de descanso siempre que sea posible durante el día, acostado en su lado izquierdo con las piernas elevadas sobre dos almohadas. Suponiendo que la posición knee/chest también puede ayudar a aliviar el dolor. No te dejes estreñir. Beba mucha agua! Además, coma muchas verduras de hoja verde y fibra. Tomar baños Sitz ayudará. Uso de la preparación H® o Anusol HC® también puede ser útil. Se recomienda la manguera de apoyo porque las hemorroides son el resultado de una circulación comprometida y la manguera de apoyo mejora la circulación de aumento.

### Menstruación

Si su bebé es alimentado con biberón, es probable que reanude la menstruación de cuatro a diez semanas desde el momento del parto. Si está amamantando, puede, pero probablemente no, tener un período de 3 meses o más después del parto. El primer período puede ser más pesado que su flujo normal.

### Recién nacido

Preguntas Por favor llame a su pediatra para todas las preguntas relacionadas con su recién nacido o vaya a atención de urgencia / Hospital de Niños para cualquier problema de atención médica.

### Depresión posparto

Su período posparto puede estar lleno de varias emociones diferentes y probablemente tendrá 1-3 días de "Baby Blues". Sin embargo, si los síntomas duran más de una semana o son graves, por favor solicite una cita para discutir la depresión posparto. Vea también la depresión posparto bajo el embarazo en nuestro sitio web.

### Actividad sexual

No se aconseja tener relaciones sexuales durante las primeras cuatro semanas después del parto. Después de esto, la curación puede ser suficiente y la descarga disminuyó lo suficiente como para permitir relaciones sexuales cómodas. K-Y Jelly o Replens, productos vendidos sin receta, se sugieren como lubricante, ya que la vagina normalmente tiende a ser más seca después de la entrega. La espuma



## INSTRUCCIONES DESPUES DE PARTO

Women's Healthcare Group of Illinois

847-244-0222

[www.whcgofillinois.com](http://www.whcgofillinois.com)

vaginal junto con los condones se debe usar como anticonceptivo hasta el examen de cuatro semanas.

Recuerde: La lactancia materna no es una forma de control de la natalidad.

### Temperatura

Tome su temperatura una vez al día por la noche durante la primera semana después del parto.

Notifique a la oficina si es 100 grados o más.

### Vitaminas

Si amamanta, continúe tomando vitaminas prenatales durante tres meses después de haber destetado al bebé. Si se alimenta con biberón, continúe tomándolos durante tres meses después del parto.

### **Cuándo llamar al Grupo de Salud para Mujeres de Illinois al 847-244-0222**



- Si estas saturando mas de una toalla sanitaria por hora o si tienes mucho dolor con el sangrado.
- Si estas pasando cuagulos mas grandes que una pelota de golf o si estas pasando cuagulos despues de dos semanas.
- Si tu temperatura es arriva de 100 grados.
- Si los symptoms de depresion postparto duran mas de una semana o es severo.