

Transcripción

Después del nacimiento de su bebé, usted entrará a en un período de intensos cambios, el período del postparto. Durante este tiempo, maneje su propia recuperación física para un mejor cuidado de su bebé.

Si usted tuvo un parto vaginal, el área de su vagina y del recto mostrará dolor y molestias, especialmente si le han practicado una episiotomía o una pequeña incisión para ampliar el canal del parto. Para ayudar a aliviar la hinchazón y el dolor, aplique una bolsa de hielo en el área afectada durante las primeras veinticuatro horas.

Después del primer día, su proveedor del cuidado de la salud puede recomendarle un baño de asiento. Para preparar un baño de asiento, llene un pequeño recipiente con agua tibia y colóquelo en el inodoro. Siéntese allí durante al menos veinte minutos, tres a cuatro veces por día, durante una semana. Siéntese en una bañera poco profunda con agua tibia, esto también le puede ayudar a aliviar el dolor.

Muchas madres descubren que tienen hemorroides. Las hemorroides son una inflamación de los vasos sanguíneos del recto, por lo general causada por la tensión de las contracciones y el pujo durante el parto y el alumbramiento. Para reducir las molestias, evite el estreñimiento bebiendo muchos líquidos y comiendo verduras de hojas verdes, frutas y granos. Si esto no ayuda, consulte a su proveedor del cuidado de la salud sobre el uso de un ablandador de la materia fecal o un laxante suave. Usted también puede usar agua de hamamelis para disminuir el dolor de las hemorroides o de una episiotomía.

Su proveedor del cuidado de la salud puede recomendarle ejercicios del suelo pélvico llamados ejercicios de Kegels, para ayudarle a usted a fortalecer los músculos estirados durante el parto.

“Los ejercicios de Kegels son donde usted contrae los músculos de su área vaginal. Usted realmente no necesita contraer nada. Sólo esa área específica y esto fortalecerá el suelo pélvico y disminuirá la probabilidad de tener problemas de vejiga.”

Para tomar conciencia del suelo pélvico o de los músculos de Kegels, contraiga o apriete los músculos de su cuerpo, como lo haría para detener el flujo de orina. Sin embargo, usted no debe practicar los ejercicios de Kegels siempre que orine, porque no vaciará completamente su vejiga.

En lugar de ello, adquiera el hábito de practicar una serie de ejercicios de Kegels sentada, de pie o acostada. Sosténgalos tan firmemente como sea posible durante tres segundos y relájelos durante seis segundos. Haga diez ejercicios de Kegels en cada serie y procure hacer de tres a cinco series cada día.

Si usted ha tenido una cesárea, su recuperación será por lo general más larga que la de un parto vaginal. Necesita mucha ayuda disponible durante las primeras semanas en casa mientras usted se recupera físicamente. Evite levantar objetos pesados o hacer cualquier cosa que tensione los músculos abdominales.

De dos a cuatro días después del parto, sus senos se congestionan con leche. La congestión mamaria provocará que sus senos se tornen sensibles, se llenen y endurezcan, dificultando

que su bebé pueda lactar. La congestión mamaria puede durar cuarenta y ocho horas o más.

Para aliviar el dolor de la congestión, amamante a su bebé. Antes de alimentarlo usted puede estimular el flujo de leche calentando sus pechos con compresas calientes o tomando duchas calientes y cortas.

Después de lactar, las bolsas de hielo ayudarán a reducir la hinchazón. Su proveedor del cuidado de la salud puede recomendarle a usted que tome un analgésico y antiinflamatorio como el ibuprofeno para aliviar la molestia de la congestión.

Es probable que se presente congestión mamaria si su bebé no se ha alimentado con frecuencia, no se prende correctamente o si usted ha limitado el tiempo del bebé en su seno, así que asegúrese de amamantarlo con frecuencia.

Durante los primeros días o semanas después del parto, llame a su proveedor del cuidado de la salud si usted experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: sangrado vaginal que no parece disminuir o que de repente aumenta; sigue todavía fluyendo sangre roja brillante después de los primeros cuatro días; aparece un coágulo más grande que una pelota de golf; flujo vaginal de mal olor; fiebre superior a 100.4 grados o síntomas similares a la gripe; ardor, sangre o micción frecuente; flebitis que es una zona sensible y rojiza en la pierna que se siente caliente; o dolor en los senos con puntos rojos o franjas.

Después del parto de su bebé, sus primeros instintos son hacer lo que usted pueda para cuidar a su recién nacido. Pero mientras usted se recupera del parto, tómese el tiempo para cuidar su propio cuerpo. Recuerde que cuanto mejor usted se sienta, más fácil será cuidar a su bebé.