

Prevención de Caídas para Las Nuevas Mamás: En el Hospital

Felicidades. Después de meses de espera, finalmente puedes conocer a tu bebé. Después del parto hay mucho en qué pensar – y el riesgo de una caída y lastimarte en el hospital, no está al inicio de la lista.

Después del arduo trabajo de dar a luz a tu bebé, corres mayor riesgo de caerte y lastimarte. Cosas que pueden aumentar el riesgo, incluyen: Haber recibido anestesia epidural o medicina para el dolor; Haber tenido una cesárea; Haber sangrado en exceso o tener presión baja; Condiciones como la obesidad o la depresión.

El mayor riesgo es estar exhausta. Después de haber tenido al bebé, aún las cosas sencillas son más difíciles de lo que esperabas. Caminar en la habitación puede representar un peligro de caída, especialmente si hay cables en el piso.

Tal vez tengas más riesgo de una caída, el segundo día después del parto y de haber pasado la noche despierta con tu recién nacido. Hay cosas sencillas que puedes hacer para reducir el riesgo de una caída y de lastimarte. Lo más importante es reconocer tus limitaciones y ¡pedir ayuda cuando sea necesario! Tu equipo obstétrico está ahí para ayudarte.

Sigue estos consejos para tener seguridad adicional: Siéntate a la orilla de la cama, con los pies en el piso por unos minutos antes de levantarte. Esto permitirá que pase cualquier mareo que tengas antes de pararte. Utiliza los pasamanos al caminar, especialmente al inicio. No trates de caminar en un cuarto oscuro sola. ¡Pide ayuda! Evita bañarte con agua caliente inmediatamente después del parto. Esto aumenta tu riesgo de desmayarte y caerte en la regadera.

Puede aumentar tu riesgo de una caída al levantarte y meterte en la cama o al colocar a tu bebé en la cuna. Al principio, pide ayuda para pasar a tu bebé a la cuna.

"Si no te sientes segura para levantarte y llevar al bebé a la cuna, utiliza el timbre de ayuda, tu teléfono, ocupa a tu enfermera, para que podamos ayudarte, o pídele a tu pareja que te ayude si está en el cuarto."

Tu hospital puede tomar medidas para asegurar tu seguridad. Esto incluye: Mantener los cables y alambres organizados y el camino sin objetos, muebles, y obstáculos. Limpiando de inmediato cualquier cosa que se derrame, y claramente indicando si el piso está mojado. Asegurándose que los barandales de la cama están levantados y que los frenos de la cama están puestos, para asegurarla.

Es importante que el cuarto de parto esté bien iluminado. Un cuarto con luz baja es más difícil para poder ver cosas en el piso y aumenta tu riesgo de una caída. Lo más importante, es que tú y el hospital trabajen juntos para prevenir el riesgo de una caída y que puedas gozar cuando lleves a tu recién nacido a casa.