

Cuidado del Posparto: Cambios en su Cuerpo Después del Parto

Durante nueve meses, su cuerpo ha ido teniendo cambios para satisfacer las necesidades de su bebé en crecimiento. Su útero se ha ido expandiendo y sus pechos se están preparando para alimentar a su bebé. Ahora, después del nacimiento de su bebé, su cuerpo sufrirá más cambios.

Después del parto, su útero comenzará a recuperarse y retomará su tamaño previo al embarazo. Vaciar su vejiga con frecuencia ayuda a contraer su útero y reduce su riesgo de calambres y el sangrado excesivo. A medida que su útero se contrae, usted puede experimentar dolores similares a los calambres menstruales. La lactancia materna ayuda a estimular estas contracciones, así que el dolor puede coincidir con la lactancia.

“Usted notará más calambres cada vez que lacta porque eso provoca contracciones uterinas que le evitan tener exceso de sangrado, así que es algo bueno pero origina un poco de dolor.”

En el hospital, su proveedor del cuidado de la salud revisará su vientre con frecuencia para asegurarse de que su útero se está reduciendo. Esta reducción continuará durante aproximadamente seis a ocho semanas antes de que retome a su tamaño previo al embarazo.

Durante varias semanas después del parto, usted experimentará flujo vaginal de sangre proveniente del útero, llamado loquios, sin importar si el parto fue vaginal o por cesárea. Este es el resultado de la limpieza del útero, curándose así mismo. Asegúrese de usar toallas sanitarias, pero no use tampones o duchas.

Los loquios son normalmente densos y rojos durante las primeras ocho horas después del parto; luego se tornan más oscuros y pueden contener coágulos, que alcanzan el tamaño de una moneda de medio dólar durante tres o cuatro días y gradualmente se volverán más rosados hasta aproximadamente diez días; finalmente será una secreción amarillo clara, que puede durar entre tres y seis semanas después del parto.

Los loquios huelen a tierra, pero no deben tener un olor fuerte o desagradable. Si sus loquios huelen mal, póngase en contacto con su proveedor del cuidado de la salud; esto podría indicar una infección. También, llame a su proveedor del cuidado de la salud si la cantidad es mayor que su período normal o si el sangrado es de color rojo brillante.

Mientras usted se recupera del parto, usted puede presentar un incremento de la orina y sudoración nocturna. Esta es la forma natural como su cuerpo libera los líquidos retenidos.

Durante su embarazo, su cuerpo también ha estado preparándose para alimentar a su recién nacido. Inmediatamente después del parto sus senos están listos para darle a su bebé todos los nutrientes que necesita para crecer y prosperar.

La primera leche que producen sus senos es una sustancia espesa, altamente nutritiva llamada calostro. El calostro es el alimento perfecto para los primeros días de vida de su niño y su cuerpo lo crea en la cantidad apropiada para el pequeño estómago de su recién nacido.

Dentro de tres o cuatro días, la succión del bebé estimulará una hormona que le indica a su cuerpo que debe producir leche materna. Esto se conoce como ‘la llegada de su leche’.

Algunas mujeres describen una sensación de hormigueo en sus pezones cuando su leche comience a fluir. Usted puede, o no puede, experimentar esta sensación. Esta sensación es causada por el reflejo de eyección de la leche o ‘descenso de la leche’. El descenso puede sentirse raro, pero no debe ser incómodo.

Cuidado del Posparto: Cambios en su Cuerpo Después del Parto

La lactancia continua estimula la producción de leche. Durante el período de postparto, su cuerpo pasará por muchos cambios. Todos estos cambios le ayudarán a usted a retornar a su estado de salud antes del embarazo y le ayudarán a proporcionar a su bebé todo lo que necesita para crecer y estar sano.