

# Cómo cuidarse después de un parto vaginal

Después de dar a luz, su cuerpo necesita tiempo para sanar.

Es importante que se cuide bien -con suficiente descanso, buen apoyo y manteniéndose saludable.

De modo que recuérdelo: descanse cuando pueda.

Pídales a amigos o familiares que le ayuden con cosas como los quehaceres de la casa, cocinar y hacer las compras.

Si necesita más apoyo, pídale a un ser querido que se quede con usted para ayudarle por algunos días.

Trate de limitar las visitas y el tiempo que se queden, para que usted tenga bastante tiempo de descanso.

Pídales a las visitas que se laven las manos y que no fumen en su casa.

Y no deje que la visiten personas si están enfermas.

Si su médico lo autoriza, haga algo de ejercicio liviano cada día, como salir a caminar con la carriola.

Pero primero tómese unos días para recuperarse.

Tome las cosas despacio y descanse cuando se sienta cansada o dolorida.

Aquí hay algunas maneras para aliviar el dolor y ayudar a que su cuerpo sane.

El ibuprofeno, como Advil o Motrin, puede ayudarle con el dolor leve, los cólicos o la sensibilidad en los senos.

Usar un sostén con buen soporte, especialmente cuando está activa, puede darle comodidad para los senos doloridos.

Colocarse un paño tibio y húmedo sobre los senos también puede ayudar.

Pruebe a hacer esto antes de amamantar o de extraer leche.

Si no amamanta, es normal que le duelan los senos por una semana o dos después del parto.

Si es el caso, use hielo o una compresa fría envueltos con un paño delgado.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Cómo cuidarse después de un parto vaginal

Para las hemorroides o el dolor vaginal, pruebe una compresa fría o un baño de asiento poco profundo de agua tibia.

En lugar del papel higiénico, puede limpiarse con cuidado rociándose agua tibia con un atomizador.

Hable con su médico sobre métodos anticonceptivos, cuándo comenzar a tener relaciones sexuales y cualquier problema que pudiera tener con la lactancia.

También puede preguntar sobre los ejercicios de Kegel, los cuales ayudan a fortalecer los músculos pélvicos.

Asegúrese de ir a todas las citas de control programadas.

Además, dígame a su pareja o persona de confianza o ser querido cómo se siente emocionalmente.

Es normal tener altibajos de ánimo durante una semana o dos después del parto.

Pero hable con su médico si se siente muy deprimida o si tiene síntomas -como llorar a menudo o sentirse sin esperanzas- que duran más de un par de semanas.

Y sepa cuándo llamar para pedir ayuda.

Llame al 9-1-1 si tiene pensamientos de herirse o de hacerle daño a su bebé o a otra persona.

Llame a su médico o busque atención médica de inmediato si su sangrado vaginal parece haber empeorado; se siente mareada o aturdida; tiene aumento del dolor, o fiebre; si tiene enrojecimiento e hinchazón en la pierna o la ingle; se le hinchan de repente la cara, las manos o los pies; o le duele mucho la cabeza.

Recuperarse de un parto lleva tiempo, así que cuídese.

Y si tiene alguna pregunta o inquietud, usted siempre puede llamar a su médico.