



# Cuidar de sí misma después del nacimiento de un bebé

Cómo vivir y aprender juntos

# Índice:

---

## **Control del período posparto..... 4**

Sangrado y secreción .....	4
Cuidado de la sutura vaginal .....	5
Dolores posparto (cólicos) .....	5
Prevenir infecciones.....	6
Infección de la vejiga .....	7
Hemorroides .....	7
Estreñimiento .....	7
Cesárea y ligadura de trompas. ....	8

## **El cuidado de sus senos..... 9**

Si está amamantando .....	9
Si no está amamantando .....	9

## **Manteniéndose saludable ..... 10**

El autoexamen de senos.....	10
Inmunizaciones .....	10
Nutrición .....	11
Actividad física .....	13
Rutina diaria de ejercicios sugerida .....	14
La elección de un método anticonceptivo .....	15

## **Bienestar emocional maternal ..... 17**

Cuidarse de sí misma con SUNSHINE .....	18
Cuándo llamar a su médico .....	19

## **Resumen de cuándo buscar atención médica..... 20**

Violencia de parte de la pareja íntima .....	21
--	----

Asegúrese de ver los videos en su tarjeta **Be Ready** para obtener consejos sobre cómo cuidar de sí misma, cuidar a su bebé y amamantar, antes y después de que nazca su bebé.

Puede ver los videos de “How to care for yourself” escaneando el siguiente código QR con tu teléfono inteligente o haciendo clic o escribiendo este enlace en tu computadora

<https://bit.ly/3bdEPWj>





---

**Durante el embarazo, usted generalmente está tan enfocada en los cambios que están ocurriendo en su cuerpo y el nacimiento por venir que no anticipa los enormes cambios físicos y emocionales por los que pasará su cuerpo después del parto. Este folleto proporciona información que le ayudará a cuidarse a sí misma. Sin embargo, tenga presente que ningún folleto puede sustituir la asesoría ni la atención de su médico y otros proveedores de atención médica. Consulte a su proveedor de atención médica cuando tenga dudas o inquietudes sobre su salud.**

**¡No se olvide!**

En unas seis semanas deberá visitar a su médico para una revisión posparto. (Si tiene cualquiera de los problemas indicados en la **página 17** de este folleto, o si le practicaron un parto por cesárea, quizás deba acudir a la visita más pronto).

Escriba aquí la fecha y hora de la visita de revisión posparto:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_





A medida que va aumentando su actividad en el hogar, quizás note que aumenta el sangrado. En ese caso, disminuya la actividad y consulte a su médico.

### Busque atención de emergencia en los siguientes casos:

- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Convulsiones
- Pensamientos de hacerse daño a usted misma o a su bebé

# Control del período posparto

Las semanas que siguen inmediatamente al parto se conocen como **período posparto** y, durante ese tiempo, el cuerpo sufre muchos cambios. Es importante que usted entienda qué cosas son normales, para que pueda detectar cualquier problema que pudiera necesitar la atención de su médico.

## Sangrado y secreción

Después del nacimiento, necesitará utilizar toallas femeninas para absorber el sangrado y la secreción del recubrimiento uterino. Ese sangrado y secreción probablemente durarán de 4 a 6 semanas (esto varía según la persona). Además, si su parto ha sido por cesárea, posiblemente tenga menos flujo que si hubiera sido vaginal.

Al principio, el sangrado es más brillante y abundante que durante los períodos menstruales comunes. Podría incluso sentir un chorro de sangre cuando le dé un cólico o se ponga de pie. Esto sucede porque se acumula sangre dentro de la vagina cuando está acostada y, al ponerse de pie, baja por la gravedad. También se considera normal la expulsión ocasional de pequeños coágulos.

En la primera semana, el flujo de la secreción vaginal disminuye y se hace poco espeso, rosado y aguado. Luego de aproximadamente 2 semanas, cambia a un color café claro.

### Llame a su médico (o busque atención de emergencia si no puede localizar a su médico):

- Sangrado vaginal que se vuelve rojo brillante y abundante (empapa más de una toalla femenina por hora)
- Coágulos grandes (del tamaño de su puño o mayores)
- Enrojecimiento, hinchazón, separación, olor, o secreción en la incisión, episiotomía o desgarre vaginal
- Fiebre de 100.4°F (38°C) o superior
- Dolor, sensibilidad, hinchazón o enrojecimiento de zonas de las piernas o los senos
- Dolor de cabeza que no mejora con medicamentos, o un dolor de cabeza severo con cambios de la visión

### Puede necesitar una evaluación adicional y una consulta con su médico:

- Síntomas parecidos a los de la gripe (por ejemplo: escalofríos, cuerpo cortado, fatiga o dolor de cabeza)
- Cualquier aumento del dolor
- Secreción vaginal inusual con olor a podrido
- Dificultad para orinar, arde o duele o muy frecuente
- Estreñimiento que no se mejora con suavizante de heces o laxantes
- Congestión de los senos (los senos se agrandan) que no se va después de 24 a 48 horas
- Señales de depresión posparto: sentimientos de tristeza severos, diarios y duraderos (más de 2 semanas); problemas para dormir o concentrarse; poco o casi nada de interés o placer en hacer cosas con otras personas; cansancio extremo, enojo o ansiedad; pensamientos de hacerse daño a usted misma o a su bebé



## Cuidado de la sutura vaginal

Si le practicaron una episiotomía o sufrió desgarre vaginal, el médico habrá reparado la zona con puntos de sutura que se disuelven, por lo que no es necesario quitarlos. Si las suturas la incomodan, podría probar las siguientes medidas

- Enjuáguese con agua tibia de la llave cada vez que vaya al baño. Utilice la “peri botella” de plástico que le dieron en el hospital y enjuáguese de adelante hacia atrás
- Coloque 1 ó 2 compresas de hamamelis (Tucks) en la zona de las suturas. (También puede utilizar anestésicos en aerosol, pomada o espuma hasta 4 veces por día.) Colóquese luego una toalla femenina limpia.
- Envuelva una compresa de hielo en una toalla y colóquela a la zona durante las primeras 24 horas después del parto.
- Después de que transcurran de 12 a 24 horas, llene una tina con unas 6 pulgadas (15 cm) de agua y siéntese en ella. Puede hacerlo varias veces al día. No añada jabón ni baño de burbujas a la tina hasta que las incisiones hayan cicatrizado, pero sí puede usar champú y jabón al ducharse.
- Siéntese sobre una almohada suave para acojinar esa parte del cuerpo. Apoyarse sobre una superficie dura podría provocar más hinchazón y daños.
- Si los métodos anteriores no le dan alivio, puede tomar medicamentos para el dolor como se lo indicó el médico. Tómelos solo si los necesita y solo durante un corto tiempo (no más de 4 a 6 días). Si amamanta, debe tomar Tylenol o Motrin en lugar de medicamentos para el dolor recetados.

## Dolores posparto (cólicos)

Usted podría sentir cólicos durante los primeros días tras el parto. Los dolores posparto son dolores como cólicos causados por la contracción del útero. Eso sucede mientras el útero va regresando a la normalidad. Generalmente, el dolor se vuelve menos intenso al pasar 48 horas. Puede probar las siguientes medidas para aliviar los cólicos:

- Vacíe la vejiga con frecuencia.
- Acuéstese boca abajo con una almohada en la zona baja del abdomen durante 10 a 15 minutos.
- Colóquese una bolsa con hielo sobre el abdomen.
- Los medicamentos para el dolor de venta libre como ibuprofeno son eficaces para el dolor. Su proveedor puede darle una receta médica para el dolor.
- Tal vez los calambres sean especialmente evidentes cuando esté amamantando. Las hormonas de la lactancia estimulan el útero para causar que se contraiga a su tamaño previo al embarazo. Si necesita medicamentos para el dolor, no los tome con mayor frecuencia de la prescrita. Tómelos de 30 a 60 minutos antes de amamantar al bebé para obtener un mayor efecto.

**These care measures can be helpful even if you just feel sore from a vaginal delivery.**



Enjuáguese con agua tibia de la llave cada vez que vaya al baño. Utilice la “peri botella” que le dieron en el hospital.

El embarazo exige que usted se cuide; de la misma forma, lo debe hacer después de tener al bebé. Pida ayuda a sus familiares y amigos para controlar los múltiples cambios que está sufriendo.



## Medicamentos sobrantes: Cómo deshacerse de ellos de forma segura

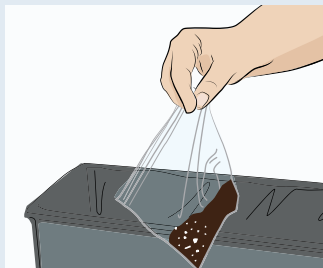
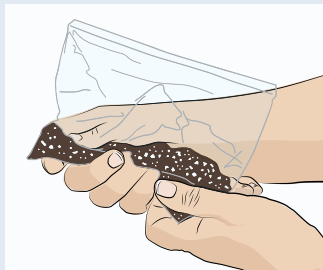
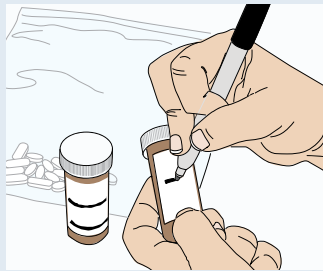
Cuando toma medicamentos recetados según las indicaciones de su médico, esto a menudo significa tomarlos hasta que se acaben todas las pastillas. Sin embargo, si su médico cambia su dosis o decide tomar un medicamento diferente, es posible que le sobren algunas pastillas. También es posible que tengas un botiquín lleno de medicamentos recetados y de venta libre vencidos.

Para desecharlos de manera segura, los medicamentos no deben tirarse por el fregadero, por el inodoro ni tirarse directamente a la basura en su embalaje original. Estas son las razones:

- Los medicamentos recetados y de venta libre no utilizados o vencidos pueden ser peligrosos, especialmente para los niños y las mascotas. Los analgésicos no utilizados pueden ser objeto de robo del medicamento y de la información personal que queda en el frasco.
- Pequeñas cantidades de medicamento pueden ingresar al sistema de agua cuando se vierte el medicamento en el fregadero o en el inodoro, incluso después de tratar las aguas residuales.



### Hay 3 formas de deshacerse de los medicamentos sobrantes:



**1** Déjelos en un sitio de recolección de drogas. Puede ser peligroso dejar pastillas sin usar. Puede encontrar lugares de entrega en las siguientes páginas web:

- Use Only As Directed ([useonlyasdirected.org](https://useonlyasdirected.org))
- U.S. Drug Enforcement Agency (<https://apps2.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch/spring/main?execution=e1s1>).

Es mejor no tirar los medicamentos al inodoro ya que pueden contaminar el suministro de agua.

**2** Verifique si su departamento de policía tiene un programa de recolección de drogas.

**3** Si no puede llevar el medicamento a un lugar de entrega, siga el siguiente paso para su eliminación en el hogar:

- Vierta los medicamentos de sus frascos en una bolsa con cierre hermético o en un recipiente desechable con tapa. Retire o marque cualquier información personal en las botellas. Luego, deseche las botellas originales.
- Mezcle el medicamento con algo poco apetitoso, como arena para gatos, posos de café o tierra. Esto ayudará a evitar que los niños o las mascotas coman la mezcla.
- Selle la bolsa o recipiente de plástico y tírelo a la basura.

## Infección de la vejiga

Es normal después del parto vaginal que durante una semana aproximadamente sienta una sensación de ardor al orinar. Sin embargo, si orina con frecuencia, ardor o dolor, o tiene dificultad para orinar, esto puede ser señal de una infección de la vejiga. Es importante que llame a su médico si piensa que tiene una infección de la vejiga.

## Hemorroides

Las hemorroides (vasos sanguíneos dilatados en la zona del recto) son un problema bastante común durante el embarazo y después del parto. Si persiste la molestia, dígaselo a su médico. Si padece de hemorroides dolorosas, no realice ejercicios musculares del suelo pélvico (Kegel). Consulte antes a su médico. Pruebe las sugerencias de la página anterior relativas al cuidado de la episiotomía, pues también le pueden ayudar a aliviar el estreñimiento.

## Estreñimiento

Para prevenir molestias adicionales después del parto, es importante evitar el estreñimiento. Las siguientes sugerencias ayudarán a que su rutina de defecación se normalice:

- Beba al menos 6 a 8 vasos de líquidos al día.
- Coma frutas frescas, verduras, y cereales y pan integrales.
- Como le recomendó su médico, utilice un suavizante de heces o laxante para prevenir y tratar el estreñimiento.
- Si tiene hemorroides, no puje para vaciar el intestino.



**Llame a su médico si:**  
el estreñimiento no se alivia con un suavizante de heces o laxante.

## Si usted tiene gas

Es posible que se le acumulen gases después de una cesárea o ligadura de trompas. Las siguientes actividades la pueden ayudar a prevenir o librarse de los gases:

- Camine más.
- Tome bebidas calientes.
- Evite las bebidas gaseosas y el uso de popotes o pajillas.
- Mézase en una mecedora.
- Acuéstese sobre su lado izquierdo, con las rodillas jaladas hasta el pecho.
- Póngase de rodillas e inclínese hacia adelante, dejando que su peso repose sobre sus brazos flexionados y con los glúteos al aire.
- Presione suavemente su abdomen, de esta forma:
  - 1 Respire profundamente varias veces, exhalando lentamente.
  - 2 Coloque sus manos debajo del ombligo, con las puntas de los dedos tocándose.
  - 3 Respire profundamente y mantenga la respiración contando lentamente hasta 5.
  - 4 Exhale lenta y completamente por la boca mientras presiona el abdomen suavemente hacia adentro y hacia abajo.
  - 5 Coloque sus manos a media pulgada más cerca de la incisión y repita los pasos 2, 3 y 4.
  - 6 Repita estos pasos cada hora hasta que el dolor causado por los gases disminuya.

## Cesárea y ligadura de trompas

Si le hicieron un parto por cesárea o la ligadura de trompas, su incisión podría estar sensible y usted tal vez dude en levantarse y caminar. Además posiblemente se pregunte qué actividades debe evitar y cómo cuidar de la incisión.

## Reanudar las actividades

Aun cuando la actividad y el caminar le causen molestias al principio, mientras más esté activa y en movimiento, más fácil le resultará moverse. Mantenerse activo ayudar a prevenir los problemas como gases, rigidez, debilidad y neumonía. **La actividad física también le ayuda a prevenir los coágulos de sangre, una complicación grave relativamente frecuente después del parto, especialmente en mujeres a las que se les practicó la cesárea u otro tipo de cirugía.** Siga los consejos de su equipo de atención médica acerca de la actividad física y otras medidas para prevenir coágulos de sangre. En cuanto se sienta cómoda, podrá comenzar a hacer los ejercicios que encontrará más adelante en este folleto.

Hay unas cuantas actividades que debe evitar al principio. Éstas incluyen:

- Levantar cualquier objeto que sea más pesado que su bebé
- Tirar de algo o estirarse con fuerza
- Quehaceres del hogar pesados, como pasar la aspiradora

## Cuidado de la incisión

Mantenga limpia y seca la incisión. Los broches o grapas generalmente se los quitan y se sustituyen por Steri-Strips, antes de que usted regrese a su hogar. Estas tiras comenzarán a caerse entre los 7 y los 10 días a medida que la superficie de la incisión cicatrice. Usted puede recortar los bordes de las tiras si comienzan a levantarse. Si las tiras no se han caído solas al cabo de 10 días, quítelas con cuidado (a menos que le hayan indicado lo contrario). Las suturas no necesitan quitarse, pues se disolverán solas. Si su cirujano ha usado goma para la piel, usted notará una película fina transparente en su piel. Se disolverá por sí sola con el tiempo. La incisión tardará 6 semanas o más en cicatrizar completamente. Le quedará una cicatriz rosada que gradualmente se irá descolorando hasta volverse blanca

### Llame a su médico si nota cualquiera de las siguientes señales de infección de la incisión:

- Enrojecimiento, hinchazón, separación, mal olor o secreción en la incisión
- Fiebre de 100.4 °F (38.0 °C) o superior
- Síntomas parecidos a los de la gripe (por ejemplo: escalofríos, cuerpo cortado, fatiga o dolor de cabeza)
- Cualquier aumento del dolor



# El cuidado de sus senos

## Si está amamantando

La lactancia no debe causarle dolor, pero la adaptación a ella puede llevarle algún tiempo. Consulte las siguientes páginas de la [A Guide to Breastfeeding \(Una guía para la lactancia materna\)](#) que la ayudarán con estos y otros desafíos:

- Pezones irritados o sensibles
- Pezones planos o invertidos:
- Congestión mamaria
- Infección mamaria (mastitis)
- Infecciones por hongos

## Si no está amamantando

Luego de 2 a 3 días del parto, y a medida que comience a producir leche, sentirá que sus senos están más llenos, lo que podría causarle molestia. Si sus senos se llenan tanto que se ponen duros, abultados y adoloridos, podría estar padeciendo congestión mamaria.

La congestión por lo general dura de 24 a 48 horas. Éstos son algunos consejos para ayudarle durante ese período:

- Tan pronto como sea posible después del nacimiento del bebé (si es posible, comenzando en el hospital), use un sostén limpio y que le ajuste bien (por ejemplo, un sostén deportivo). Use el sostén día y noche.
- Si sufre de congestión, aplíquese sobre los senos compresas frías u hojas de col verde lavadas. Haga eso 3 veces al día durante 15 minutos. (En lugar de las compresas, puede usar una bolsa de chícharos congelados o hielo triturado, envueltos en una toalla delgada).
- Tome medicamentos para el dolor cuando sea necesario para calmar la molestia.
- Si le duelen los senos por estar muy llenos, puede sacarse la cantidad de leche suficiente para aliviar la presión. (Continúe utilizando compresas de hielo.)
- Evite cualquier tipo de estimulación de los senos (por ejemplo, dejar que el agua tibia le golpee los senos mientras se ducha), ya que esto fomenta la producción de leche.

Si tiene preguntas acerca de cómo evitar que se le salga la leche, pregunte a su enfermera o a su proveedor por más información.

Lea la **[A Guide to Breastfeeding \(Una guía para la lactancia materna\)](#)** para mayor información sobre cómo evitar y controlar los desafíos que acompañan al amamantamiento.



## Llame a su médico si:

La congestión en los senos no mejora en un plazo de 24 a 48 horas de haber tomado las medidas descritas en esta página.

# Manteniéndose saludable

## El mejor momento para realizarse un autoexamen de los senos (BSE)

- Si está menstruando, realícese el BSE entre 1 semana y 10 días posteriores a la menstruación, cuando los senos normalmente no están sensibles o hinchados.
- Si acaba de tener un bebé, realícese el BSE el primer día de cada mes.
- Si está amamantando, examine sus senos cuando se haya sacado toda la leche. Esto a veces requiere que se revise un seno a la vez, ya que no se puede sacar toda la leche de ambos senos. Si detecta un bulto, podría ser un conducto mamario obstruido. Practique el examen diariamente; si el bulto persiste durante una semana en el mismo lugar, llame a su proveedor de atención médica. Además lea más acerca de los conductos mamarios obstruidos en la [Una guía para la lactancia materna](#).

## Mamografías

Una mamografía es una radiografía de los senos. Puede ayudar a detectar cáncer en el tejido mamario. La American Cancer Society recomienda que, a partir de los 40 años, las mujeres se hagan una mamografía cada año o con la frecuencia que le indique su médico.

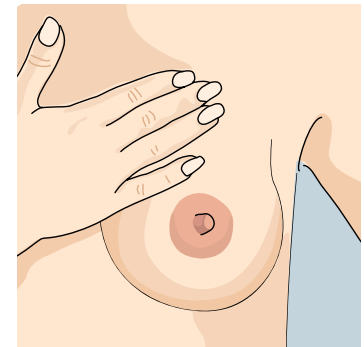
## El autoexamen de senos

### ¿Por qué debo autoexaminarme los senos?

Las mujeres mismas descubren la mayoría de los cánceres de mama, a pesar de que sólo un pequeño porcentaje de ellas se practica un autoexamen de mama (BSE, por sus siglas en inglés) regularmente. Este autoexamen es una habilidad de cuidado personal que sólo requiere unos minutos al mes y que posiblemente le puede salvar la vida. Los cánceres de mama que se descubren en forma temprana y reciben tratamiento oportuno tienen una excelente posibilidad de curación. El hecho de que haya tenido un bebé recientemente no significa que se deba olvidar de llevar a cabo esta importante actividad mensualmente.

### Método

Con la yema de los 3 dedos medios, examine cada pecho, avanzando de arriba abajo, presionándolos con pequeños movimientos circulares. Comience desde el extremo superior de la axila, mueva los dedos de arriba abajo, avanzando hacia el borde superior externo del seno y luego hacia el pezón. Asegúrese de examinar completamente el área del seno. Hágalo 2 veces en cada



seno; la primera vez, con presión suave; la segunda, con presión fuerte. Siempre hágase el examen de la misma manera y el mismo día del mes. Comuníquelo a su médico cualquier cambio que detecte.

- 1 Primero, en la ducha.** Enjabónese suavemente los senos. Con un brazo elevado, examine cada pecho y la zona de la axila con la mano opuesta. Busque bultos o engrosamientos que no haya detectado en los exámenes anteriores.
- 2 Segundo, frente a un espejo.** Observe si hay algún cambio en sus senos cuando se encuentra en cada una de las siguientes posiciones: brazos a los costados; brazos por encima de su cabeza; manos sujetadas debajo del mentón y flexionando los músculos del pecho; e inclinada para adelante con los senos colgando.
- 3 Tercero, acostada.** Coloque una almohada pequeña o una toalla doblada debajo de su espalda media, del lado en que va a realizar el examen. Frote loción en su pecho y repita el examen con las yemas de los dedos, tal como se explicó anteriormente. Examine su pecho izquierdo con la mano derecha; y su pecho derecho, con la mano izquierda.

## Immunizaciones

Los proveedores de atención médica de los hospitales de Intermountain evalúan las inmunizaciones que han recibido todas las mujeres después del parto. Si ellos ven que usted no está totalmente inmunizada, le ofrecerán la oportunidad de ponerse al corriente con sus vacunas durante su estancia en el hospital. ¡Aproveche esta oportunidad! Las vacunas le ayudan a mantenerse y mantener a su familia saludable; a la vez, asegúrese de que todos en su hogar estén al corriente con sus vacunas. Visite los sitios web a la derecha para consultar más información acerca de las vacunas.

## Nutrición

Mientras va recuperando las fuerzas después de tener a su bebé, es importante que los alimentos que ingiera contengan abundantes nutrientes. Elija con inteligencia alimentos de cada grupo de alimentos. Consulte los seis consejos en la barra lateral para obtener información.

**También siga tomando sus vitaminas prenatales.** Su cuerpo se beneficiará de la recarga de nutrientes, especialmente si está amamantando. Las vitaminas prenatales también aseguran que esté obteniendo la cantidad suficiente de ácido fólico, el cual es importante a lo largo de sus años fértiles. Tome su vitamina con jugo o agua, no la leche. La leche puede bloquear la absorción de hierro, lo que usted necesita para prevenir la anemia.

**¿Necesita más vitamina D?** La vitamina D es importante para las nuevas mamás y bebés. Si está amamantando, puede que necesite más vitamina D. Consulte con su proveedor para determinar si usted necesita tomar vitamina D junto con su vitamina prenatal.



Escanee los códigos a continuación con su teléfono inteligente o escriba el enlace en su computadora.

<https://immunize.utah.gov/>



[cdc.gov/vaccines/pregnancy/vacc-during-after.html](https://cdc.gov/vaccines/pregnancy/vacc-during-after.html)







## Elementos básicos de una buena nutrición

- 1 Coma abundantes frutas y verduras.** Las verduras verde oscuro, anaranjadas y amarillas son especialmente saludables.
- 2 Incorpore cereales a su dieta.** Asegúrese de que sean productos integrales. Algunos ejemplos son el pan de trigo integral, el arroz integral y la avena. Estos alimentos tienen abundante fibra y nutrientes.
- 3 Escoja proteínas saludables para el corazón.** Algunos ejemplos son los frijoles, huevos, queso bajo en grasa, mantequilla de maní, pollo sin piel y carne roja magra. El pescado es otra buena fuente de proteínas, pero, a fin de limitar la ingesta de mercurio (común en muchos pescados) no coma más de 12 onzas (340 g) a la semana de fletán, corvina, pez espada, verdel, mero, huachinango y reloj anaranjado.
- 4 Elija productos lácteos bajos en grasa.** Consuma leche, yogur y queso sin grasa o bajos en grasa. Si está amamantando, necesita consumir al menos 4 porciones de lácteos al día.
- 5 Escoja grasas y aceites no saturados** y evite las grasas trans. Lea las etiquetas de los alimentos para saber qué contienen.
- 6 Limite el consumo de sal y dulces.** La mayoría de los estadounidenses consume demasiado sodio (sal) en su dieta y come demasiados dulces. Por tanto, reduzca al mínimo el consumo de bocadillos dulces y salados. Guarde su apetito para alimentos con mayor contenido de vitaminas y minerales que necesita.

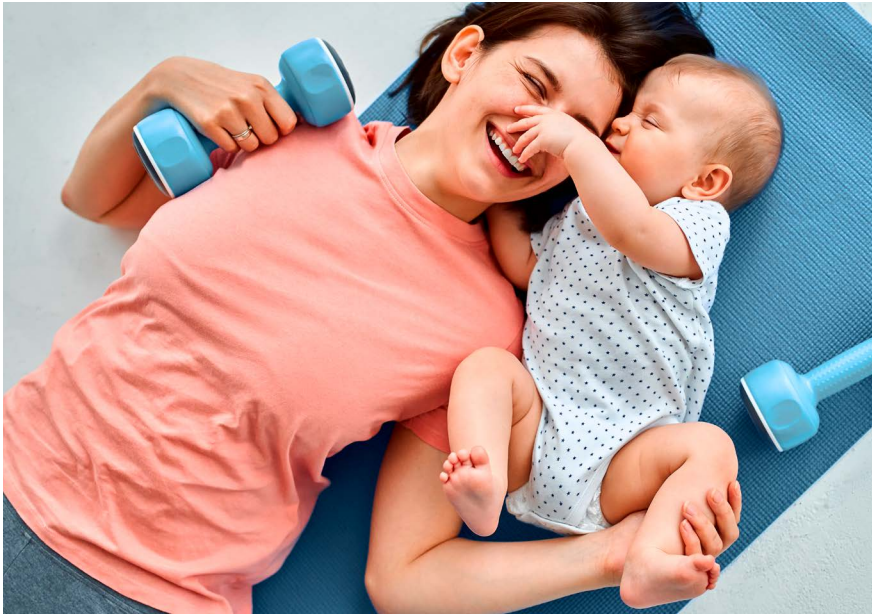
## El control de peso en el período de posparto

Muchas mujeres tienen preguntas sobre el peso y la condición física después del embarazo. A continuación se presentan algunas pautas:

- No se centre en perder peso durante al menos 6 semanas después del parto. En su lugar, céntrese en la curación y recuperación. Vea los 6 consejos a la izquierda y siga las pautas de actividad física en la página 14.
- Planee comidas y refrigerios saludables, y compre en consecuencia. Mantener una gama de alimentos saludables y bocadillos rápidos en la mano le ayudará a tomar buenas decisiones durante todo el día.
- Cuidado con lo que bebe. El agua es casi siempre la mejor opción. Calorías de otras bebidas pueden sumarse rápidamente.
- Si usted está perdiendo peso, no pierda más de 1 ó 2 libras por semana. Bajar de peso demasiado rápido no es saludable, especialmente en este momento. Puede reducir la energía, aumentar los cambios de humor, y causar problemas de lactancia.

Si usted tiene preocupaciones a largo plazo sobre su peso, hable con su proveedor. Muchas compañías de seguros cubren ahora la atención para controlar el peso.





## Actividad física

La actividad es buena para usted después del embarazo. Sin embargo, tras el parto, el cuerpo tarda de 4 a 6 semanas en sanar; por tanto, no se exceda. Siga estas pautas para equilibrar descanso y actividad:

**Trate de tomar períodos de descanso durante el día.** Obtenga la mayor cantidad de sueño que pueda. Si usted puede obtener ayuda con niños mayores o las tareas del hogar, tomar ventaja de ella.

**Tóme la actividad física con calma.** Puede iniciar algunas actividades de inmediato. Para el ejercicio más vigoroso, espere hasta que usted consulte con su médico. La mayoría de las mujeres pueden comenzar el ejercicio vigoroso de 4 a 6 semanas después de un parto vaginal (espere 8 a 12 semanas después de un parto por cesárea). Tenga en cuenta que debido a los cambios hormonales, las articulaciones y los músculos serán vulnerables a las lesiones durante varios meses. Tenga cuidado con las actividades que pueden causar torceduras y esguinces.

**Preste atención a su cuerpo.** Si usted tiene sangrado que se vuelve más rojo o pesado con la actividad (o que comienza de nuevo después de haber detenido), hable con su médico.

**Recuerde que durante el embarazo y después del parto, las mujeres tienen un riesgo mayor de lo normal de desarrollar coágulos de sangre.** (El riesgo es aún mayor si le practicaron la cesárea o la ligadura de trompas). Para prevenir los coágulos de sangre y otras complicaciones graves, siga todas las recomendaciones que le haga el equipo de cuidado médico acerca del ejercicio y otras medidas de seguridad.



## Rutina diaria de ejercicio sugerida: comience éstos de inmediato



**Caminar** alivia el estreñimiento y el dolor en general, disminuye el riesgo de coágulos de sangre, y simplemente le ayuda a sentirse mejor.

- Comience con distancias cortas.
- Aumente su distancia un poco cada día.



**El fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico** (conocido como ejercicios de Kegel) aumenta su capacidad de controlar los músculos que rodean la vagina, el intestino y la vejiga. También pueden ayudar a reducir el malestar causado por los puntos de sutura al mejorar el tono muscular.

- Colóquese en una posición cómoda (sentada, de pie o acostada).
- Contraiga los músculos alrededor de las aberturas vaginal, urinaria y rectal.
- Mantenga la contracción mientras cuenta hasta 10. Si es necesario, vuelva a contraer los músculos y luego relájelos muy lentamente.
- Repita con frecuencia, aumentando gradualmente hasta 100 veces por día.



**El balanceo pélvico** ayuda a tonificar los músculos abdominales y aliviar el dolor de espalda

- Comience acostándose sobre su espalda con las rodillas ligeramente flexionadas, los pies en el suelo.
- Tire de su ombligo hacia la columna y apriete los glúteos como si estuviera sacando la pelvis, inclinándolo hacia arriba. Usted debe sentir la parte baja de la espalda aplanar al hacer esto.
- Mientras mantiene esta posición, exhale con un fuerte “shhh” sonido durante 5 a 10 segundos.
- Lentamente relaje el abdomen y los glúteos, lo que permite el hueco de la espalda para volver a su posición normal.
- Repita 10 veces, 2 o más veces al día.



**Fortalecimiento abdominal** ayuda a fortalecer los músculos abdominales.

- Colóquese en una posición cómoda (sentada, de pie o acostada).
- Contraiga los músculos abdominales tanto como pueda.
- Haga un fuerte “shhh” de sonido. Esto activará sus profundos músculos abdominales inferiores.
- Observe cómo se siente. Usted debe sentir el tirón del ombligo hacia adentro y hacia arriba, la zona lumbar aplanar, y un “aligeramiento” en su área del suelo pélvico como los músculos abdominales levantan el peso de sus órganos internos.
- Mantenga esta posición durante un conteo de 5 a 10 segundos. Repita 10 veces.
- Haga este ejercicio durante todo el día. Utilízalo mientras se hace cualquier actividad que subraya los músculos abdominales (levantando su bebé, levantarse de la cama, etc.). Piense en ello como refuerzo natural de su cuerpo o “corsé” para apoyarle durante su recuperación.



**Heel slide exercises help to tone abdominal muscles.**

- Comience acostándose sobre su espalda con las rodillas ligeramente flexionadas, los pies en el suelo.
- Haga la inclinación pélvica como se describe a la izquierda, y lentamente deslice un pie de distancia de los glúteos para que su pierna está recta. Sus pies todavía deben tener contacto con el suelo.
- Deslice lentamente la pierna de atrás hacia los glúteos a la posición inicial doblada.
- Repita con la otra pierna. Es posible que deba “reiniciar” su inclinación pélvica y la tensión abdominal medida que la transición.
- Repita 10 veces con cada pierna, 2 o más veces al día.

## Escoger un método anticonceptivo

Es mejor abstenerse de tener relaciones sexuales las primeras semanas después del parto. Hay muchas otras formas de compartir intimidad y afecto con tu pareja. El masaje es una excelente forma de aliviar el estrés, demostrar afecto y satisfacer tus necesidades de cercanía y conexión.

Considerar su anticonceptivo ahora, incluso antes de reanudar las relaciones sexuales. Si usted es como la mayoría de las mujeres, su vida está ocupado, y el anticonceptivo es una cosa que usted no quiere dejar pasar. ¿Por qué? Incluso si usted quiere más hijos, lo mejor es esperar por lo menos 18 meses antes de su próximo embarazo. Este espaciado reduce la probabilidad de un parto prematuro del próximo bebé y le da a su cuerpo la oportunidad de recuperarse.

La fertilidad regresa cuando comienza la ovulación. Si está alimentando con biberón al bebé o lo utiliza como complemento del amamantamiento, podría ovular y menstruar en 6 a 8 semanas. Si solamente lo amamanta, la ovulación y la menstruación podrían ocurrir en 2 a 6 meses.

**La lactancia NO es un método anticonceptivo confiable, y puede ser fértil incluso si la menstruación no se ha presentado.** Utilice un método anticonceptivo si es sexualmente activa y no desea embarazarse.

La elección de un método anticonceptivo es personal. Deberá considerar cómo lo hará parte de su estilo de vida, así como su conveniencia, seguridad y eficacia. También querrá tener en cuenta que algunos métodos anticonceptivos pueden combinarse, aumentando así su eficacia y reduciendo el riesgo de enfermedades venéreas.

Por último, recuerde que los expertos recomiendan que si se quiere volver a quedar embarazada, usted debe esperar por lo menos 18 meses antes de intentar concebir. Elegir el método más eficaz que trabaja para sus planes, estilo de vida y la historia médica personal.



La siguiente tabla es un resumen de diversos métodos. Hable sobre estas opciones con su proveedor de atención médica para que le ayude a decidir cuál es la más adecuada para usted.

# La comparación de la eficacia de los métodos anticonceptivos

## Más efectivo

menos de 1 embarazo por cada 100 mujeres en un año

### Anticonceptivos altamente eficaces:

previene el embarazo más de 99% del tiempo



**Implantes**  
(Implanon, Nexplanon)

**IUI**  
(Mirena, Paragard)

**Esterilización femenina**

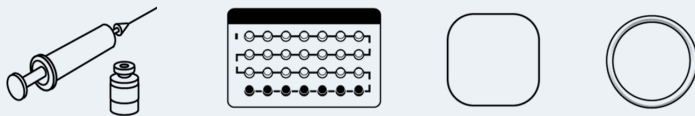
**Vasectomía**

## Para hacer el método más eficaz:

**Vasectomía** (esterilización masculina): use otro método de esterilización para los primeros 3 meses.

### Anticonceptivos eficaces:

previene el embarazo más de 90% del tiempo



**Inyectables**  
(Depo-Provera)

**Píldora anticonceptiva**

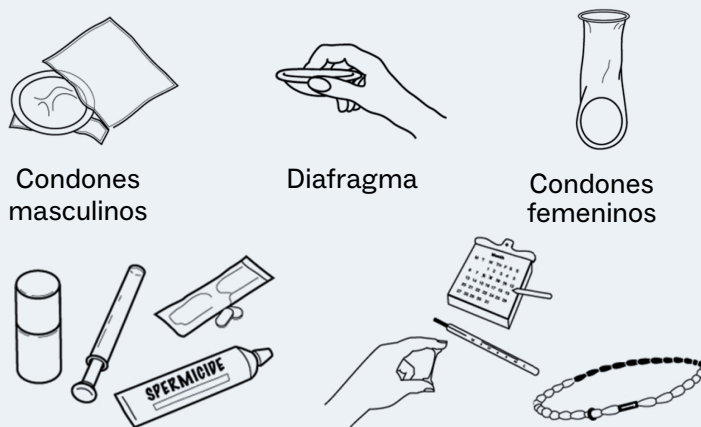
**Parche anticonceptivo**

**Anillo vaginal**  
(NuvaRing)

- Inyectables: obtener repetidas inyecciones a tiempo.
- Píldoras anticonceptivas: Tome una pastilla todos los días.
- Parche, anillo: mantenga en su lugar, cambiar a tiempo.

### Anticonceptivos menos eficaces:

previene el embarazo 70% a 90% del tiempo



**Condomes masculinos**

**Diafragma**

**Condomes femeninos**

**Espermicidas**

**Abstinencia periódica**  
(planificación familiar natural, "método del ritmo")

- Condomes, diafragma: utilice correctamente cada vez.
- Métodos de abstinencia periódica: use condones en los días fértiles (o no tienen relaciones sexuales en ese entonces). Métodos más nuevos como el método de días fijos o método de 2 días pueden ser más fáciles de usar.
- Espermicidas: utilice correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales. Combínelo con otro método (por ejemplo, condones) para aumentar la eficacia

## Lo menos eficaz

cerca de 30 embarazos por cada 100 mujeres en un año



# Bienestar emocional maternal

---

Muchas mujeres atraviesan la “tristeza posparto”. La tristeza posparto se puede manifestar con cambios de humor, bajos rangos de irritabilidad, llanto, arranques o ansiedad que desaparecen en el término de 1 o 2 semanas después del parto. Sin embargo, estos sentimientos no desaparecen, puede estar experimentando depresión posparto o ansiedad posparto.

Las alteraciones emocionales asociadas con el embarazo y el parto son comunes y se pueden tratar. Cerca 1 de cada 7 mujeres tendrá una dificultad emocional que podría necesitar tratamiento dentro de unas semanas después del parto. Las mujeres que experimentan un aborto espontáneo o muerte fetal, infertilidad o adopción corren un mayor riesgo de desarrollar síntomas de depresión posparto.

No amamantar puede empeorar las cosas. Es importante pedir ayuda si la necesita. Las personas más cercanas a usted pueden ver que algo anda mal antes que usted. Escúchelos con la mente abierta. Hay muchas formas de tratar la depresión y la ansiedad posparto.

No son sólo las mamás las que tienen estos problemas; al menos 1 de cada 10 papás puede tener estos sentimientos también. Su salud emocional es tan importante como su salud física después de dar a luz. Si no se siente como usted misma, pida ayuda.



Una manera de ayudar a manejar su bienestar emocional es recordar en acrónimo SUNSHINE. Vea la página siguiente para consejos útiles.

## Cuidarse de sí misma con **SUNSHINE**

Para muchas madres, cuidar de “uno” a veces queda para el final. El acrónimo SUNSHINE da 8 consejos útiles y nos hacer recordar que nuestra salud física y emocional también son una prioridad durante y después del parto

### **S - Sleep (Sueño)**

Trate de dormir por lo menos 6 horas cada noche. Ya que amamantar a un bebé requiere alimentaciones cada 4 horas, considere preguntar a un miembro de la familia o amigo que alimente al bebé la primera alimentación de la noche.

### **U - Understanding (Comprensión)**

Buscar la ayuda de un profesional de salud mental especializado puede ayudar a prevenir y tratar la depresión y ansiedad si cree que tiene un riesgo algo. Por favor llame a su obstetra para conseguir ayuda. O puede encontrar una lista de proveedores calificados llamando a **Help Me Grow** al 801-691-5322 o en [helpmegrowutah.org](http://helpmegrowutah.org).

### **N - Nutrition (Nutrición)**

Continúe tomando vitaminas prenatales. Evite la cafeína y dulces siempre que sea posible e incluya proteínas y grasas no saturadas en cada merienda y comida. Pregunte a su proveedor sobre sus niveles de vitamina D, si están bajas, puede que estén afectando su humor.

### **S - Support (Apoyo)**

Hable sobre sus sentimientos con un amigo o miembro de la familia, o busque ayuda en grupos de apoyo en personal o en línea. Darse una hora de tiempo para usted es esencial.

### **H - Hydration and Humor (Hidratación y humor)**

Tome 2 jarras grandes de agua todos los días. La deshidratación puede desencadenar síntomas de ansiedad y pensamientos confusos. Haga un tiempo de diversión todos los días. Una película divertida o pasar tiempo con amigos puede ayudarle a mejorar su humor. Si no se puede reír por ningún motivo, es tiempo de buscar ayuda.

### **I - Information (Información)**

Lea sobre el bienestar emocional en [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) y tome la prueba de escala de Edinburgh Postnatal Depression cada mes hasta un año para seguir si bienestar emocional. Llame a Help Me Grow (801-691-5322) o a su proveedor si su puntaje es de 10 o superior, o si ha marcado una respuesta aparte de “nunca” en las 10 preguntas sobre autolesión

### **N - Nurture (Fortaleza)**

Usted puede fortalecer su espíritu a través de: la naturaleza, prácticas espirituales, música y arte, meditación, pasatiempos creativos, salir con amigos o con su pareja, etc. Programe tiempo en su calendario cada semana para hacer cosas que usted disfruta.

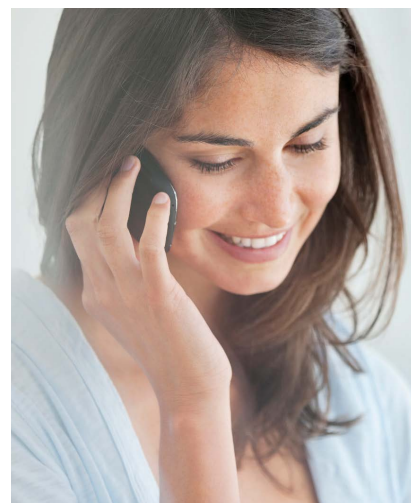
### **E - Exercise (Ejercicio)**

Caminar por lo menos 10 a 20 minutos al día puede ayudar a su cuerpo, mente y espíritu. También puede tratar de hacer yoga o estiramientos del cuerpo.

## Cuando llamar a su médico:

### Llame a su médico si sus síntomas coinciden con el patrón siguiente:

- Puntaje de 10 o superior en la Escala de Edinburg Postnatal Depression (EPDS)
- Ansiedad o pensamientos asiduos
- Irritabilidad excesiva, enojo o rabia
- Dificultad inesperada para dormir o para volverse a dormir
- Episodios de llanto persistentes, tristeza, o sentirse inútil
- Vergüenza intensa de lo que le está pasando
- Perdida de interés en personas o actividades
- Perdida de apetito significativa



### Busque atención de emergencia en los casos siguientes:

- Pensamientos de miedo que usted tiene miedo de compartir
- Sentirse confuso, ver o escuchar cosas que no están ahí, o tener pensamientos que no tienen sentido
- Pensamientos de hacerse daño o pensar que su familia está mejor sin usted

## Donde puede recibir ayuda: recursos comunitarios

**Intermountain Connect Care Behavioral Health** | Llamada gratuita: 833-442-2670

- Visite a un profesional de salud mental utilizando su teléfono inteligente, tableta o computadora.
- Citas disponibles de 7 a. m. a 7 p. m. todos los días incluidos los fines de semana.

### Postpartum Support International – Utah Maternal Health Collaborative

- Postpartum Support International proporciona educación y recursos a mujeres con cualquier síntoma de depresión posparto.
- Utah Maternal Health Collaborative ofrece apoyo gratuito por teléfono y correo electrónico proporcionado por madres quienes han experimentado complicaciones de bienestar emocional, así también como recursos locales y referencias.

**psiutah.org** | Huntsman Mental Health Institute (HMHI) 800-273-8255

**United Way, Help Me Grow** | Visite [helpmegrowutah.org](http://helpmegrowutah.org) o llame al 801-691-5322

Voluntarios lo comunicarán con servicios comunitarios de salud mental.

**National Suicide Prevention Hotline** | Llame al 988

**National Peer Mom Volunteers** | Llame al 1-800-PPD-MOMS (773-6667)

Línea directa de crisis para la depresión posparto para madres que se sienten estresadas y agobiadas después de un embarazo o la pérdida de un hijo. Operado por compañeros voluntarios.

**National Maternal Mental Health Hotline** (Gratuita; disponible 24 horas al día, 7 días a la semana)

**1-800-TLC-MAMA** (1-833-852-6262)

Disponible en español y con servicios de interpretación para más de 60 idiomas.

# Resumen de cuando buscar ayuda médica

## Busque atención de emergencia en los casos siguientes:

- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Convulsiones
- Pensamientos de hacerse daño o dañar a los demás

## Llame a su médico (o consiga atención de emergencia si no puede comunicarse con su médico) si usted nota:

- Sangrado vaginal que se vuelve de color rojo brillante y abundante (empapa más de 1 toalla sanitaria por hora)
- Coágulos de sangre roja grandes (del tamaño de su puño o más grandes)
- Enrojecimiento, hinchazón, separación, olor o secreción en el sitio de su incisión, episiotomía o desgarro vaginal
- Fiebre de 100.4 °F (38.0 °C) o más alta
- Áreas con dolor, sensibilidad, hinchazón o enrojecimiento en sus piernas o senos
- Dolor de cabeza que no mejora después de tomar medicamentos para el dolor o un dolor de cabeza intenso con cambios en la visión

## Puede requerir más evaluaciones y análisis con su médico:

- Síntomas de gripe (por ejemplo, escalofríos, dolores corporales, fatiga o dolor de cabeza)
- Cualquier aumento del dolor
- Secreción vaginal inusual y con olor desagradable
- Dificultad para orinar o ardor y dolor al orinar, o micción (pis) frecuente
- Estreñimiento que no se alivia con ablandadores de heces ni laxantes
- Congestión (senos muy llenos) que no se alivia después de 24 o 48 horas





## Violencia de parte de la pareja íntima

Si usted o alguien que usted conoce es víctima de violencia de una pareja íntima, podemos brindarle ayuda.

La violencia de parte de la pareja íntima (violencia o abuso de una pareja íntima actual o anterior) puede ser física, sexual o psicológica. Más a menudo, pero no siempre, está dirigida a mujeres y niños. La violencia de parte de la pareja íntima es contra la ley y se debe denunciar. Si usted o alguien que usted conoce se encuentra en una relación donde existe el abuso, llame a una de las líneas directas que se enumeran a la derecha. El personal de la línea directa puede derivarla para que obtenga ayuda gratuita, incluso orientación, refugios u otros servicios.

### Recursos

**National Domestic Violence Hotline:**  
**[ndvh.org](https://www.ndvh.org)**

- En Utah: 1-800-897-LINK (5465)
- En Idaho: 1-800-669-3176

**National hotline number:**

- 1-800-799-SAFE (7233)  
o bien
- 1-800-787-3224 (TTY)

Recursos locales para muchos problemas que incluye violencia de parte de la pareja íntima: 2-1-1

**Si se trata de una emergencia, llame al 911.**

Una gran parte del cuidado del bebé es aprender a cuidarse a sí misma después de que nazca el bebé. Estos videos le ayudarán a saber qué hacer y cuándo llamar a su médico.



<https://bit.ly/3bdEPWj>







Para encontrar este folleto y otros materiales de educación para el paciente, visite:  
[intermountainhealth.org](https://intermountainhealth.org)



Intermountain Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlos.

© 2002-2023 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye el consejo médico profesional y no debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes. WN005S - 12/23 (Last reviewed: 12/23) (Spanish translation by CommGap).