



# Cuidado personal después del parto

# Índice:

---

<b>Manejar los cambios en su cuerpo</b> .....	<b>4</b>
Sangrado o secreción .....	4
Cuidado de las suturas vaginales.....	5
Dolores posparto (cólicos) .....	5
Medicamentos sobrantes.....	6
Infección de la vejiga .....	7
Hemorroides .....	7
Estreñimiento .....	7
Cesárea y ligadura de trompas .....	8
<b>El cuidado de sus senos</b> .....	<b>9</b>
Si está amamantando .....	9
Si no está amamantando .....	9
<b>Cómo mantenerse sana</b> .....	<b>10</b>
Autoexamen de los senos.....	10
Inmunizaciones .....	10
Nutrición.....	11
Actividad física .....	13
Actividades diarias sugeridas.....	14
Cómo elegir un método anticonceptivo .....	15
<b>Bienestar emocional</b> .....	<b>17</b>
Cuidarse a sí mismo con SUNSHINE.....	18
Cuándo llamar a su médico .....	19
<b>Resumen de cuándo buscar ayuda médica</b> .....	<b>20</b>
Violencia de parte de la pareja íntima .....	21

Puede ver los videos de “Cuide a usted mismo” escaneando el código QR a continuación con su teléfono inteligente o haciendo clic o escribiendo este enlace en su computadora: <https://bit.ly/3bdEPWj>





---

Cuando está embarazada, a menudo está tan enfocada en los cambios que se producen en su cuerpo y en el parto que se avecina que no anticipa los enormes cambios físicos y emocionales que el cuerpo atraviesa después del parto. Este manual incluye información que le ayudará a cuidar de sí misma. Sin embargo, tenga en cuenta que ningún manual puede reemplazar el consejo y la atención de su médico y otros proveedores de atención médica. Hable con su proveedor de atención médica cada vez que tenga preguntas o inquietudes sobre su salud.

### **¡No olvide!**

En unas 6 semanas necesitará ver a su proveedor de atención médica para una revisión posparto. (Si tiene alguno de los problemas que se indican en la **página 19** de este manual o si ha tenido un parto por cesárea, es posible que tenga que asistir antes).

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

Fecha: \_\_\_\_\_ Tiempo: \_\_\_\_\_





# Manejar los cambios en su cuerpo

Las semanas inmediatamente posteriores al parto se llaman **período posparto**, y durante este tiempo, su cuerpo atraviesa muchos cambios. Es importante que entienda lo que es normal para que pueda reconocer los problemas que podrían necesitar la atención de su médico.

A medida que aumenta su actividad en el hogar, podría notar que su sangrado es más abundante. En este caso, debe reducir su actividad y hablar con su médico.

## Busque atención de emergencia si tiene:

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

## Sangrado o secreción

Después del parto, necesitará usar toallas sanitarias para absorber cualquier sangrado y secreción del revestimiento uterino. El sangrado y la secreción probablemente duren unas 4 o 6 semanas (es diferente para cada persona). Además, si tuvo un parto por cesárea, tal vez tenga un flujo más claro que si hubiera tenido un parto vaginal.

Al principio, el sangrado es más brillante y más abundante que durante los períodos menstruales regulares. Incluso puede sentir un chorro de sangre cuando le aparece un dolor o al ponerse de pie. Esto se debe a que la sangre se acumula en el interior de su vagina cuando usted está recostada y luego pasa por la gravedad cuando usted se pone de pie. La aparición de pequeños coágulos también se considera normal.

En el término de una semana, el flujo de su secreción vaginal se atenúa y se vuelve delgado, rosado y acuoso. Después de unas 2 semanas, la secreción cambia a un color más claro.

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

- 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 superior
- 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 necesitar una evaluación más profunda y un 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 desaparece después de 24 o 48 horas
- Señales de depresión posparto: sensación intensa, diaria y prolongada (más de 2 semanas) de tristeza o desesperanza; problema para dormir o concentrarse; poco o ningún placer o interés en las personas y actividades; cansancio extremo, ira o ansiedad; pensamientos de hacerse daño

## Cuidado de los puntos de sutura vaginales

Si tuvo una episiotomía o desgarro vaginal, su médico o partera repararon el área con puntos de sutura que se disuelven y no es necesario quitarlos. Si los puntos de sutura le producen molestias, puede probar con estas medidas de cuidado:

- Use agua tibia de grifo y enjuáguese cada vez que va al baño. Use la botella “peri-bottle” de plástico que le dieron en el hospital y enjuáguese desde adelante hacia atrás.
- Coloque una o dos almohadillas witch-hazel (Tucks) junto a los puntos de sutura. (También puede usar aerosoles para adormecer, pomadas o espumas hasta 4 veces al día). Luego, coloque una toalla sanitaria limpia.
- Envuelva una compresa de hielo en una toalla y colóquela en el área durante 15 o 20 minutos cada vez, durante las primeras 24 horas después del parto.
- Después de 12 a 24 horas, intente sentarse en una bañera llena de alrededor de 6 pulgadas de agua. Puede hacer esto varias veces al día. No agregue jabón ni baño de espuma a la bañera hasta que sus incisiones se curen, pero puede usar jabón y champú cuando toma una ducha.
- Siéntese sobre una almohada blanda para ayudar a amortiguar el área. Una superficie dura puede causar más hinchazón y daño.
- Si estos métodos previos no le brindan un alivio efectivo, puede tomar medicamentos recetados para el dolor como se lo indique su proveedor. Tómelos solo si los necesita y solo durante un breve período (no más de 4 a 6 días).

## Dolores posparto (cólicos)

Puede tener dolores posparto durante los primeros días después del parto. Los dolores posparto son como cólicos causados por la contracción del útero. Esto sucede a medida que su útero vuelve a la normalidad. Generalmente, los dolores se vuelven menos intensos después de 48 horas. Puede probar con las siguientes medidas para aliviar los cólicos:

- Vacíe su vejiga a menudo.
- Recuéstese boca abajo con una almohada debajo de la parte inferior de su estómago durante 10 o 15 minutos.
- Coloque una bolsa de hielo sobre su estómago.
- Los medicamentos de venta sin receta, como el ibuprofeno, son eficaces para los dolores posparto. Es posible que su proveedor también le haya dado una receta para sus dolores posparto.

**Estas medidas de atención pueden ser útiles aun si solo se sienta adolorida por un parto vaginal.**



Use agua de grifo tibia y enjuáguese cada vez que vaya al baño. Use la peri-bottle que le dieron en el hospital.

Pida ayuda a su familia y amigos a medida que maneje todos los cambios imprevistos.





## Medicamentos sobrantes: Cómo desecharlos 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 sobran algunas pastillas. También puede tener 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 medicamentos para el dolor 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 los siguientes sitios 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. Quitar o marcar cualquier información personal sobre 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 en la vejiga

Es normal tener una sensación de comezón al hacer pis durante una semana, aproximadamente, después de un parto vaginal. Sin embargo, tener ardor o dolor al orinar, u orinar a menudo, o tener dificultad para orinar también pueden ser señales de infección en la vejiga. Es importante que llame a su proveedor de atención médica si cree que tiene infección en la vejiga.

## Hemorroides

La hemorroides (hinchazón de los vasos sanguíneos que rodean su ano) es un problema bastante común durante el embarazo y después del parto. Si el dolor por hemorroides no desaparece, hable con su médico. No intente hacer ejercicios musculares para el piso pélvico (ejercicios de Kegels) si tiene hemorroides que le provocan dolor. Hable primero con su proveedor de atención médica. Pruebe con las sugerencias en la sección de cuidado de la episiotomía; pueden ayudarle a aliviar el dolor por las hemorroides.

## Estreñimiento

Para prevenir otras molestias después de un parto, es importante evitar el estreñimiento. Las siguientes sugerencias ayudarán a que su rutina de evacuación vuelva a la normalidad:

- Tome entre 6 y 8 vasos de líquidos por día, como mínimo.
- Coma verduras y frutas frescas, granos integrales, cereales y panes.
- Según lo recomendado por su médico, use un ablandador de heces o laxante para prevenir y tratar el estreñimiento.
- Si tiene hemorroides, no haga fuerza durante una evacuación.



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



## Si tiene gases

La acumulación de gases puede producirse después de una cesárea o ligadura de trompas. Las siguientes actividades pueden ayudar a prevenir o eliminar los gases:

- Aumente las caminatas.
- Tome bebidas calientes.
- Evite las bebidas gaseosas y el uso de popotes (sorbetes).
- Use una silla mecedora.
- Recuéstese sobre su lado izquierdo, con sus rodillas levantadas hacia su pecho.
- Póngase de rodillas e inclínese hacia adelante colocando su peso sobre los brazos flexionados y dejando las nalgas en el aire.
- Presione suavemente sobre su abdomen, de la siguiente manera:
  - 1 Respire profundamente y exhale lentamente.
  - 2 Coloque sus manos por debajo del ombligo tocando con las puntas de los dedos.
  - 3 Respire profundamente y mantenga la respiración contando hasta 5 lentamente.
  - 4 Exhale lenta y completamente por su boca mientras presiona su abdomen con suavidad hacia adentro y hacia abajo.
  - 5 Mueva sus manos media pulgada hacia su incisión y repita los pasos 2, 3 y 4.
  - 6 Repita estos pasos cada una hora hasta que el dolor por los gases mejore.

## Cesárea y ligadura de trompas

Si tuvo una cesárea o ligadura de trompas, su incisión puede provocar dolor y es posible que usted no quiera levantarse y hacer una vida normal. También puede preguntarse por las actividades que debería evitar y qué cuidados debe tener con su incisión.

### Cómo retomar la actividad

Si bien la actividad y las caminatas pueden causar molestias al principio, cuanto más esté de pie y en movimiento, más fácil le resultará moverse. Estar activa le ayudará a prevenir problemas, como gases, rigidez, debilidad y neumonía. **La actividad física también ayuda a prevenir los coágulos de sangre, una complicación grave que es bastante común después del nacimiento, en especial para las mujeres que han tenido una cesárea u otra cirugía.** Siga todos los consejos de sus cuidadores acerca de la actividad física y otras medidas para prevenir los coágulos de sangre. Apenas se sienta cómoda, también puede comenzar a hacer los ejercicios que se muestran más adelante en este folleto informativo.

Hay algunas actividades que debe evitar al principio. Estas incluyen:

- Levantar objetos que pesen más de 7 libras
- Tirar o estirarse demasiado
- Hacer tareas del hogar pesadas, como pasar la aspiradora

### Cuidado de su incisión

Mantenga su incisión limpia y seca. Los clips o grapas para la piel generalmente se retiran y se reemplazan por tiras esterilizadas antes de regresar a casa. Estas tiras comenzarán a caerse en 7 a 10 días a medida que sane la incisión. Puedes recortar los bordes de las tiras a medida que empiecen a pelarse. Si las tiras no se han caído por sí solas en un plazo de 10 días, puede retirarlas con cuidado (a menos que se le indique lo contrario). No es necesario retirar las suturas (puntos) y las grapas absorbibles y se disolverán por sí solas. Si su cirujano ha utilizado un pegamento para la piel, es posible que note una película en la piel. Esto desaparecerá con el tiempo. La incisión tardará 6 semanas o más en sanar por completo. Dejará una cicatriz rosada, que poco a poco se irá tornando blanca.

#### Llame a su médico si tiene alguna de las siguientes señales de infección en la incisión:

- Enrojecimiento, hinchazón, separación, olor o secreción de su incisión
- Fiebre de 100.4 °F (38.0 °C) o superior
- Síntomas de gripe (por ejemplo, escalofríos, dolores corporales, fatiga o dolor de cabeza)
- Cualquier aumento del dolor

# El cuidado de sus senos

---

Sus senos comenzarán a estar más llenos y pueden causarle molestias 2 o 3 días después de su parto, a medida que usted comienza a producir leche. Si sus senos se llenan demasiado y se endurecen, tienen bultos y le provocan dolor, usted puede presentar congestión.

La congestión por lo general dura de 24 a 48 horas. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a atravesar este período:

- Después del parto, lo antes posible y comenzando en el hospital, si puede, use un sostén limpio y que calce bien (como un sostén deportivo). Use el sostén tanto de día como de noche.
- Si se produce congestión, aplique compresas frías u hojas de col verde lavadas en sus senos. Haga esto 3 veces al día, durante 15 minutos. (Para las compresas frías, use bolsas de guisantes congelados o hielo molido, envueltos en una toalla delgada).
- Tome los medicamentos de venta sin receta según sea necesario para las molestias.
- Si sus senos están llenos y le provocan dolor, puede extraerse leche suficiente como para aliviar la presión. (Continúe usando las compresas de hielo).
- Evite cualquier tipo de estímulo de los senos (por ejemplo, dejar que el agua tibia caiga sobre sus senos por mucho tiempo al tomar una ducha), dado que esto estimula la producción de leche.

Si tiene preguntas sobre cómo detener la producción de leche, pida información adicional a su enfermera o proveedor.



## **Llame a su médico si:**

La congestión no se alivia después de 24 a 48 horas al tomar estas medidas de cuidado.

# Cómo mantenerse sana

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

- Si está menstruando, haga el BSE de una semana a 10 días después de su período, que es cuando sus senos por lo general no están sensibles ni hinchados.
- Si acaba de tener un parto, hágase el BSE el primer día de cada mes.

## Mamografías

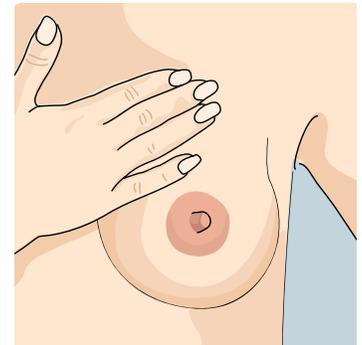
Una mamografía es un examen de rayos X de los senos. Puede ayudar a detectar el cáncer en el tejido de sus senos. La Sociedad Estadounidense del Cáncer recomienda que si tiene 40 años o más, se haga una mamografía cada año o tan a menudo como su médico lo recomiende.

## Autoexamen de los senos

¿Por qué realizarse un autoexamen de los senos? La mayoría de los cánceres de senos son descubiertos por las mujeres mismas, aunque solo un pequeño porcentaje de mujeres practican el autoexamen de senos (BSE, por sus siglas en inglés) regularmente. El autoexamen de senos es una habilidad de cuidado personal que requiere solo unos minutos al mes y podría salvar su vida. Los cánceres de seno que se detectan en forma temprana y se tratan de inmediato tienen excelentes posibilidades de curación. El hecho de que usted acaba de tener un parto no significa que tenga que omitir esta actividad mensual importante.

## Método

Con las yemas de los dedos de sus 3 dedos del medio, examine cada seno en un patrón hacia arriba y hacia abajo, presionando sus senos con movimientos circulares pequeños. Comenzando en la parte superior de su axila, mueva sus dedos hacia arriba y hacia abajo, trabajando hacia el borde superior externo de su seno y, luego, hacia el pezón. Asegúrese de examinar el área del seno completa. Haga esto dos veces en cada seno, la primera vez con una presión ligera, la siguiente, con una presión profunda. Siempre haga su examen de la misma manera y el mismo día de cada mes. Analice cualquier cambio que encuentre con su médico.



- 1 En la ducha.** Enjabone suavemente cada seno. Con un brazo levantado, examine cada seno y el área de las axilas con la otra mano. Compruebe si siente bultos o engrosamientos diferentes de los exámenes anteriores.
- 2 Frente a un espejo.** Vea si hay algún cambio en sus senos mientras está en cada una de las siguientes posiciones: brazos a los costados, brazos sobre su cabeza, manos juntas debajo de la barbilla mientras flexiona los músculos del pecho, e inclinada hacia adelante con los senos colgando.
- 3 Recostada.** Coloque una pequeña almohada o una toalla doblada debajo de la parte media de su espalda, del lado que tiene que examinar. Frote sus senos con una loción y repita el examen con las yemas de los dedos que se explica anteriormente. Examine su seno izquierdo con su mano derecha y su seno derecho con su mano izquierda.

## Inmunizaciones

Los proveedores de atención médica de los hospitales de Intermountain evalúan las vacunas de todas las mujeres después del parto. Si sus proveedores encuentran que usted no tiene todas las vacunas, le ofrecerán la oportunidad de ponerse al día con las vacunas mientras está en el hospital. Aproveche la oportunidad. Las vacunas ayudan a que usted y su familia estén sanas, así que cuando esté allí, asegúrese de que todos los integrantes de su familia tengan sus vacunas al día. Para más información visite los enlaces a la derecha.

## Nutrición

A medida que recupera su fuerza después del parto, es importante que obtenga todos los nutrientes de los alimentos que come. Así que haga elecciones inteligentes de cada grupo de alimentos. Mire los seis consejos en la página siguiente.

**Siga tomando sus vitaminas prenatales también.** Su cuerpo puede usar el impulso de los nutrientes. Una vitamina prenatal también puede asegurar que usted esté recibiendo suficiente ácido fólico, que es importante durante todos los años fértiles. Tome sus vitaminas con jugo o agua, no con leche. La leche puede bloquear la absorción de hierro, que usted necesita para prevenir la anemia.

**¿Necesita más vitamina D?** La vitamina D es importante para las mujeres después del parto. Consulte a su proveedor de atención médica para ver si necesita tomar vitamina D junto con sus vitaminas prenatales.



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 muchas frutas y verduras.** Las verduras de color verde oscuro, naranja y amarillo son opciones especialmente saludables.
- 2 Aproveche al máximo los cereales que come.** Asegúrese de que sean cereales integrales. Los ejemplos incluyen pan integral, arroz integral y avena. Estos tienen mucha fibra y nutrientes saludables.
- 3 Elija proteínas saludables para el corazón.** Los ejemplos incluyen frijoles, huevos, queso bajo en grasa, mantequillas de nueces, aves sin piel y carnes rojas magras. El pescado es otra buena fuente de proteínas, pero para limitar la ingesta de mercurio (común en muchos pescados de mar), no coma más de 12 onzas por semana de fletán, lubina, pez espada, caballa, mero, pargo rojo y reloj anaranjado.
- 4 Seleccione productos lácteos bajos en grasa.** Opte por leche, yogur y queso descremados o bajos en grasa.
- 5 Elija grasas y aceites insaturados,** y manténgase alejado de las grasas trans. Lea las etiquetas de los alimentos para ver qué hay dentro.
- 6 Limitar la sal y los dulces.** La mayoría de los estadounidenses consumen demasiado sodio (sal) en su dieta y comen demasiados dulces, así que mantenga los bocadillos dulces y salados al mínimo. Guarde su apetito por alimentos que tengan más vitaminas y minerales que necesita.

## Control de peso en el posparto

Muchas mujeres tienen preguntas sobre el peso y la forma física después del embarazo. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudar:

- **No se concentre en perder peso durante al menos 6 semanas después del parto.** En cambio, concéntrese en la curación y la recuperación. Mire los 6 consejos anteriores y siga las pautas de actividad física en la página 14.
- **Planifique comidas y refrigerios saludables y compre en consecuencia.** Tener a mano una variedad de alimentos saludables y refrigerios rápidos le ayudará a tomar buenas decisiones a lo largo del día.
- **Cuidado con lo que bebe.** El agua es casi siempre la mejor opción. Las calorías de otras bebidas pueden acumularse rápidamente.
- **Si está perdiendo peso, no pierda más de 1 o 2 libras por semana.** Perder peso demasiado rápido no es saludable, especialmente en este momento. Puede reducir la energía y aumentar los cambios de humor.

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

## Actividad física

La actividad es buena para usted después del embarazo. Sin embargo, lleva entre 4 a 6 semanas que el cuerpo se cure después del parto, de modo que no debe excederse. Siga estas pautas para equilibrar el descanso y la actividad:

**Tome descansos durante el día.** Duerma lo más que pueda. Si puede conseguir ayuda con los niños mayores o las tareas del hogar, aprovéchela.

**Retome la actividad física de manera gradual.** Algunas actividades puede comenzarlas de inmediato. (Vea los ejercicios a continuación y en la página siguiente). Para los ejercicios más enérgicos, espere hasta consultar a su médico. La mayoría de las mujeres pueden comenzar el ejercicio enérgico alrededor de 4 a 6 semanas después del parto vaginal (espere 8 a 12 semanas después del parto por cesárea). Tenga en cuenta que sus articulaciones y músculos estarán propensos a lesiones durante varios meses debido a los cambios hormonales, así que tenga cuidado con las actividades que puedan causarle torceduras o esguinces.

**Préstele atención a su cuerpo.** Si tiene sangrado que se vuelve más rojo o abundante con la actividad (o que comienza nuevamente después de haberse interrumpido), hable con su médico.

**Tenga en cuenta que durante el embarazo y después del parto, las mujeres tienen un riesgo más alto de lo normal de desarrollar coágulos de sangre.** (Si tuvo una cesárea o una cirugía de ligadura de trompas, su riesgo es aún más alto en este momento). Siga todos los consejos de su equipo de atención acerca de la actividad física y cualquier otra medida de seguridad para ayudar a prevenir los coágulos de sangre y otras complicaciones graves.



## Actividades diarias sugeridas: comience de inmediato



**Las caminatas** alivian el estreñimiento y el dolor general, reduce el riesgo de coágulos de sangre y le ayudan a sentirse bien.

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



**La contracción de los músculos del piso pélvico** (también llamados ejercicios de Kegel) aumentan su capacidad para controlar los músculos alrededor de la vagina, el intestino y la vejiga. Esto también puede ayudar a reducir las molestias de los puntos al mejorar el tono muscular.

- Póngase en una posición cómoda (sentada, de pie o recostada).
- Apriete los músculos que rodean las aberturas vaginal, urinaria y rectal.
- Siga apretando mientras cuenta hasta 10 y vuelva a apretar si es necesario, y luego relaje los músculos muy lentamente.
- Repita varias veces, hasta llegar a 100 ejercicios por día.



**Pelvic tilt** exercises helps to tone abdominal muscles and relieve backache.

- Start by lying flat on your back with your knees slightly bent, feet on the floor.
- Pull your belly button in toward your spine and tighten your buttocks as if you are scooping your pelvis, tilting it upward. You should feel the small of your back flatten as you do this.
- While holding this position, exhale with a strong “shhhh” sound for 5 to 10 seconds.
- Slowly relax your abdomen and buttocks, allowing the hollow of your back to return to its normal position.
- Repeat 10 times, two or more times each day.



**Las contracciones abdominales** ayudan a tonificar los músculos del abdomen.

- Póngase en una posición cómoda (sentada, recostada boca arriba).
- Apriete sus músculos abdominales empujándolos hacia adentro y hacia arriba (o “hundiéndolos”).
- Haga un fuerte sonido de “shhhh”. Esto activará sus músculos abdominales inferiores profundos.
- Observe cómo se siente. Debería sentir que su ombligo empuja hacia adentro y hacia arriba, su parte inferior de la espalda se aplanan y una “presión” en el área del piso pélvico, a medida que sus músculos abdominales levantan el peso de sus órganos internos.
- Mantenga esta posición hasta la cuenta de 5 o 10 segundos. Repita 10 veces.
- Haga este ejercicio durante todo el día. Úselo mientras está haciendo cualquier actividad que tense sus músculos abdominales (levantar objetos, levantarse de la cama, etc.) Piense en él como el soporte o “corset” natural de su cuerpo que le sirve de apoyo durante su recuperación.



Los ejercicios de **estiramiento de talón** ayudan a tonificar los músculos abdominales.

- Comience recostándose boca arriba con las rodillas apenas flexionadas y los pies sobre el piso.
- Haga la inclinación de la pelvis como se describe a la izquierda y deslice lentamente un pie alejándolo de sus nalgas hasta que su pierna quede recta. Sus pies deben seguir tocando el piso.
- Deslice lentamente su pierna hacia sus nalgas hasta lograr la posición inclinada inicial.
- Repita con la otra pierna. Puede tener que “restablecer” su inclinación pélvica y la rigidez abdominal a medida que avanza.
- Repita 10 veces con cada pierna, 2 o más veces cada día.

## Cómo elegir un método anticonceptivo

En las primeras semanas después del parto, es mejor evitar las relaciones sexuales. Aun así puede usar el tacto para compartir la intimidad y el afecto con su pareja. Los masajes son una excelente manera de aliviar el estrés, mostrar afecto y cubrir sus necesidades de cercanía y conexión.

Considere su método anticonceptivo ahora, aun antes de que comience a tener relaciones sexuales nuevamente. Si usted es como la mayoría de las mujeres, su vida es ocupada y la anticoncepción es algo que no quiere dejar de lado. Hable con su proveedor de atención médica con respecto al momento adecuado para un futuro embarazo. Este intervalo reduce la posibilidad de un parto prematuro del siguiente bebé y le da a su cuerpo la oportunidad de recuperarse.

La fertilidad regresa cuando comienza la ovulación. Podría ovular y tener un período menstrual en 6 a 8 semanas.

Elegir un método anticonceptivo es una elección personal. Debe considerar cómo se adaptará a su estilo de vida, y cuán conveniente, seguro y eficaz será. También deberá considerar que algunos métodos anticonceptivos pueden combinarse para aumentar la eficacia y reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual. Elija el método más eficaz que funcione para sus planes, estilo de vida y antecedentes de salud personales.



En el recuadro en la página siguiente se resume la eficacia de varios métodos. **Analice estas opciones con su proveedor de atención médica para ayudarle a decidir cuál es la mejor opción para usted.**

# Comparación de la eficacia de los métodos anticonceptivos

## Más eficaz

menos de 1 embarazo por cada 100 mujeres en un año

### Método anticonceptivo altamente eficaz:

previene el embarazo más del 99 % de las veces



**Implantes**  
(Implanon, Nexplanon)



**IUD**  
(Mirena, Paragard)



**Esterilización femenina**



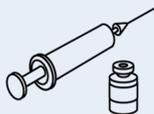
**Vasectomía**

## Para que el método sea más eficaz

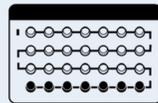
**Vasectomía** (esterilización masculina): use otro método durante los primeros 3 meses.

### Método anticonceptivo eficaz:

previene el embarazo más del 90% de las veces



**Inyectables**  
(Depo-Provera)



**Pastillas anticonceptivas**



**Parche**

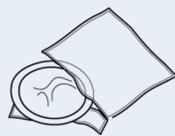


**Anillo vaginal**  
(NuvaRing)

- **Inyectables:** obtenga inyecciones repetidas a tiempo.
- **Pastillas anticonceptivas:** tome una pastilla todos los días.
- **Parche, anillo:** manténgalos en su lugar, cámbielos a tiempo.

### Método anticonceptivo menos eficaz:

previene el embarazo entre el 70 % y el 90 % de las veces



**Condomes masculinos**



**Diafragma**



**Condomes femeninos**



**Espermicidas**



**Abstinencia periódica (método de conocimiento de la fertilidad, método del ritmo)**

- **Condomes, diafragmas:** úselos correctamente cada vez.
- **Métodos de abstinencia periódica:** use condones en los días fértiles (o no tenga relaciones sexuales). Los métodos más nuevos, como el método de días estándar o el método de dos días) pueden ser más fáciles de usar.
- **Espermicida:** úselo correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales. Combínelo con otro método (p. ej., condones) para aumentar la eficacia.

## Menos eficaz

alrededor 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, si estos sentimientos no desaparecen, puede estar experimentando una depresión posparto o ansiedad posparto.

Es común tener problemas emocionales durante y después del embarazo, pero pueden tratarse. Aproximadamente 1 de cada 7 mujeres puede necesitar ayuda de un médico dentro del año posterior al parto. Si ha tenido un aborto espontáneo o una muerte fetal, problemas para quedar embarazada o adoptó un bebé, también puede estar en riesgo.

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 forma de ayudar a gestionar su bienestar emocional es pensar en el acrónimo SUNSHINE. Vea consejos útiles para el cuidado personal en la página siguiente.

## Cuidarse a sí mismo con **SUNSHINE**

### **S** - Sleep (Sueño)

Trate de dormir por lo menos 6 horas cada 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 [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.

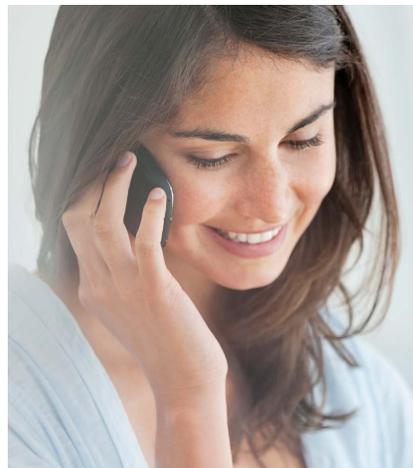
### **E** - Exercise (Ejercicio)

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 Edinburgh 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](http://psiutah.org) Huntsman Mental Health Institute (HMHI) | 800-273-8255

#### 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.

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

Los voluntarios lo conectarán con los servicios comunitarios de salud mental.

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

#### National Maternal Mental Health Hotline (Llamada 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.**

Obtenga más información sobre cómo cuidarse después del parto. Estos vídeos pueden ayudarle 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.

© 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. WN005aS - 12/23 (Last reviewed: 12/23) (Spanish translation by CommGap).