

Consejos de Salud Postparto

Recuperación Después del Parto

Después del parto, observará algunos cambios en el cuerpo, el nivel de actividad y la dieta.

El cuerpo

- Generalmente hay un sangrado vaginal que dura entre 2 y 4 semanas. Durante los primeros días puede ser similar a un periodo menstrual intenso. Puede liberar pequeños coágulos de sangre. La hemorragia disminuirá y cambiará a un color rosa, marrón oscuro y después transparente. No use tampones. Use toallas higiénicas.
- Los pechos se llenarán de leche entre 3 y 5 días después del parto y se pondrán sensibles y firmes. Es posible que salga un poco de leche de los pechos por momentos.
- Es posible que sufra estreñimiento (dificultad para defecar).

La Actividad

- Pida ayuda las primeras veces que se levante de la cama.
- Siéntese durante algunos minutos antes de comenzar a caminar.
- Intente caminar al menos 3 o 4 veces por día entre 5 y 10 minutos.

La Dieta

- Después del parto es posible que se sienta cansada y hambrienta.
- Beba abundante líquido.
- Es importante comenzar con alimentos livianos al principio antes de volver a su dieta normal.



Los dolores y los calambres son normales después del parto. Es posible que los puntos ardan o piquen. Pida analgésicos si los necesita. Controle el dolor para poder cuidarse a usted misma y a su bebé. Ponga en práctica estos consejos para controlar el dolor del área alrededor de la vagina y el ano (denominada *zona perineal*):

- Coloque una compresa de hielo en la zona perineal el primer día durante períodos breves para reducir el dolor y la inflamación.
- Tome un baño tibio a partir de las 24 horas después del parto.
- Aplique un medicamento en aerosol o en crema para aliviar el dolor de las hemorroides.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.

O visite **www.healthysanfrancisco.org**

Durante las Primeras Semanas Después del Parto:

- No suba escaleras más de 1 o 2 veces por día.
- No levante nada más pesado que su bebé.
- Pida ayuda para las tareas del hogar durante al menos 2 semanas.
- No tenga relaciones sexuales. Consulte al proveedor de salud sobre el control de la natalidad. El amamantamiento no impide que quede embarazada.
- No vuelva a trabajar hasta que lo autorice el proveedor de salud.

Llame al proveedor de salud inmediatamente si:

- Tiene más de 101 °F de fiebre.
- Presenta signos de infección mamaria como fiebre, sensibilidad, enrojecimiento o un área caliente y endurecida en uno o ambos pechos.
- Tiene hemorragia vaginal muy intensa para la que usa más de una toalla higiénica por hora durante dos horas o libera grandes coágulos de sangre.
- Tiene flujo vaginal con mal olor.
- Tiene problemas para orinar, como dificultad para comenzar, ardor o dolor.
- No tiene movimientos intestinales durante 3 días.
- Tiene una mancha caliente y dura en la pierna, o siente dolor en la parte inferior de la pierna.
- Siente dolor o calambres intensos o constantes.
- Tiene dolor de cabeza o vista borrosa, o ve manchas que no desaparecen.
- Se siente muy triste o como si quisiera lastimarse a usted misma o a su bebé.

Llame al proveedor de salud los primeros días después de volver a casa para programar una consulta de seguimiento en 3-6 semanas.



Amamantamiento

- El amamantamiento es lo más saludable para usted y el bebé. A veces, la primera semana o las dos primeras semanas de amamantamiento pueden ser difíciles. Pida ayuda si la necesita y ¡no espere! Usted y su bebé estarán mucho mejor si recibe ayuda sin demora.
- Para obtener ayuda sobre el amamantamiento, puede llamar al proveedor de cuidados prenatales. Otro buen recurso es una organización llamada La Liga Internacional de la Leche. Para obtener información y asistencia, ingrese en el sitio web: **www.llli.org**
- El Plan de Salud de San Francisco también puede ayudarla con recursos e información sobre el amamantamiento.

Adaptado de:

"Your Recovery After Vaginal Birth"
(Su recuperación después del parto natural)

www.healthinfotranslations.org

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.
O visite **www.healthysanfrancisco.org**