



Cómo cuidarse después del nacimiento de su bebé

¡Felicidades por el nacimiento de su bebé en el Centro Médico de la Universidad de Washington! De pronto, usted ya no está embarazada. En su cuerpo se están produciendo muchos cambios. Esta información tiene el propósito de ayudarle a medida que tengan lugar estos cambios.

Los primeros días de regreso al hogar

Una de las enfermeras de Atención Materno infantil podría llamarle a su casa para ver cómo están usted y su bebé. Responderá a todas las preguntas que usted pudiera tener. Se le ofrecerá una visita a domicilio por una enfermera si le dieron de alta a su bebé del hospital en el transcurso de las primeras 48 horas después de su nacimiento y si vive en el condado King o Snohomish. Deseamos hacer que sus primeros días en el hogar como nueva familia sean lo más agradables y cómodos posible.

Su cuidado de seguimiento

Deberá hacer una cita con su proveedor de atención a la salud según sus instrucciones después del nacimiento de su bebé. En general:

- Si tuvo un parto vaginal o por cesárea, programe esta visita para 6 semanas después del parto, a menos que su proveedor le indique que vaya antes
- Si su proveedor es una enfermera partera, programe esta visita para 1 ó 2 semanas después del parto, y nuevamente 6 semanas después del parto

Su proveedor de atención a la salud se asegurará de que usted se haya recuperado del embarazo y el parto. ¡No deje de asistir a estas visitas importantes!

Calambres uterinos

Es posible que tenga calambres abdominales (uterinos) en los días siguientes al nacimiento de su bebé. Estos “dolores posparto” se deben a la regresión del útero hasta su tamaño normal de antes del embarazo. Son más fuertes durante los primeros 2 o 3 días y, luego, se hacen menos molestos.

Podrá sentir más estos calambres si está dando el pecho o si este no es su primer bebé. Puede ayudarle la respiración lenta y relajada y el uso de compresas calientes sobre su abdomen. Su doctor o partera podrán recomendarle que tome ibuprofeno (Motrin, Advil, Nuprin) para el dolor.

El ibuprofeno es un medicamento seguro para utilizarlo mientras esté dando el pecho. No sobrepase la dosis recomendada. Si necesita un medicamento más fuerte para aliviar el dolor, llame a su médico. El sangrado es un efecto secundario raro del uso de ibuprofeno. Si experimenta cualquier aumento de sangrado vaginal o moretones excesivos mientras está tomando ibuprofeno, llame a su proveedor de atención a la salud.

Su útero se seguirá encogiendo durante aproximadamente 6 semanas. Los músculos de su abdomen pueden necesitar más de 6 semanas para volver a como eran antes de su embarazo. Si tiene el folleto *Embarazo, parto y el recién nacido*, vea las páginas 361 a 362.

Hinchazón y goteo de los senos

Después del parto, sus senos producen una leche temprana especial, denominado *calostro*. La leche normal comienza al cabo de 1 a 3 días.

Usted podría tener los senos hinchados y muy sensibles cuando le “baje” la leche (llenando sus senos). La alimentación al pecho de su bebé reduce con frecuencia esta plenitud. Un sostén de lactancia puede servirle de ayuda para sostener sus senos durante esta época, haciendo que se sienta más cómoda.

Si sus senos se le ponen dolorosos o hinchados y duros o si tiene otras preocupaciones acerca de la alimentación al pecho de su bebé, por favor llame a su proveedor de atención a la salud o a Servicios de Lactancia del Centro Médico de la Universidad de Washington, al teléfono 206-598-4628.

Si necesita que se le seque la leche, la incomodidad de los senos llenos durará un par de días, hasta que su leche comience a desaparecer. Un sostén de lactancia, compresas de hielo sobre sus senos y una faja en torno a su pecho podrán ayudarle a aliviar su

incomodidad. Para fajarse los senos, envuelva una toalla o un trozo de tela largo ceñido en torno a su pecho y sujételo con alfileres imperdibles.

Su doctor o partera podrán recomendarle también un medicamento suave para el dolor. Ya no se recomiendan medicamentos para “secarle” los senos.

La leche de los senos de la madre con frecuencia puede gotear mientras alimenta al pecho o da el biberón. Póngase un pañuelo suave o un disco absorbente de lactancia (sin forro de plástico) dentro de su sostén, para que absorban la leche e impidan que gotee a sus ropas. Vea *Embarazo, Parto y el Recién Nacido*, páginas 447 a 450 y 364.

Sangrado vaginal y el regreso de su periodo

Después de un parto, el sangrado de su vagina es sangre de la zona en la que estaba adherida la placenta al útero y del recubrimiento del útero.

El flujo suele ser considerable y de sangre muy roja durante los primeros días. Luego adquiere un color rosado, que pasa a castaño o café. **Si el flujo tiene alguna vez olor desagradable, deberá llamar inmediatamente a su doctor o partera.**

La cantidad de sangrado disminuye a medida que pasan los días y las semanas. Si tiene un aumento de la cantidad de sangre o si vuelve a ser roja, deberá descansar más. El flujo de sangre de su vagina puede continuar hasta 6 semanas después del nacimiento de su bebé. Lo mejor es usar paños higiénicos y productos de higiene femenina. No se recomiendan tampones, rociados femeninos ni duchas vaginales.

Si solamente está amamantando a su bebé (no dándole biberones), podría ser que su período (menstruación) no comience nuevamente durante varios meses. Si alimenta al bebé con biberón, podría volverle al cabo de 6 a 8 semanas.

Si no tiene sangrado (después de las primeras 8 semanas) y alimenta a su bebé exclusivamente al pecho durante los primeros 6 meses, el riesgo de que se quede embarazada será de menos del 2%. Se recomienda enfáticamente que utilice un método de control de la natalidad después del nacimiento de su bebé. Vea *Embarazo, Parto y el Recién Nacido* páginas 361 al 363.

Hinchazón de las piernas

Es común que se le hinchen las piernas después de dar a luz. Esto debería desaparecer al cabo de 7 a 10 días. Usted puede desear sentarse con las piernas elevadas para ayudar a que disminuya la hinchazón. No use zapatos ni ropa ajustados. Infórmele a su proveedor de atención a la salud si tuviera un aumento en la hinchazón de sus piernas, si éstas le duelen o si tiene enrojecimiento en la parte baja de su pierna.

Cambios emocionales

La “angustia posparto” se compone de cambios emocionales que usted podría tener después del nacimiento de su bebé. Por favor refiérase a *Ansiedad postnatal y más*, páginas 33 a 40 de este folleto.

Sensación de cansancio

Probablemente se sienta un poco cansada en los días posteriores al nacimiento de su bebé. El parto de por sí es un trabajo duro y puede consumir una gran cantidad de sus reservas de energía. Su bebé se alimentará cada pocas horas durante los primeros días y las semanas iniciales en el hogar. Éste es el modo que tiene la naturaleza para asegurarse de que usted descance un poco cada dos horas.

Trate de descansar lo máximo que pueda. Haga siesta cuando pueda. Trate de dormir cuando su bebé está durmiendo. Vea *Embarazo, Parto y el Recién Nacido* páginas 365 a 366.

Ejercicio y actividad

Un regreso lento a sus actividades normales contribuirá a su recuperación y evitará que se sienta demasiado cansada.

Durante las próximas semanas, cuíde de usted misma y de su bebé. ¡Asegúrese de aceptar ayuda cuando se la ofrezcan! Pídale cuando la necesite.

Ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel ayudan a sanar y a fortalecer los músculos del piso pélvico. Aprenda a hacerlo cuando esté orinando.

Comience a orinar y, luego, detenga el flujo apretando sus músculos con fuerza. Sostenga lo más que pueda, luego, suéltela.

Apriete y relaje estos mismos músculos cuando no esté orinando, varias veces al día.

Ejercicio activo

Espere hasta que haya pasado su examen de la 6 semana para comenzar o volver a trotar, realizar ejercicios aeróbicos o de cualquier otro tipo muy activo. Vea *Embarazo, Parto y el Recién Nacido*, páginas 138 a 143.

Curación de los desgarros o episiotomía

Si tiene puntos de un desgarro vaginal o una *episiotomía* (un corte hecho por su proveedor de atención a la salud a la salida de la vagina justo antes del parto), podrá sentirse más cómoda para:

- Remojando su región glútea en agua tibia, utilizando el “baño de asiento” especial que podrá darle su enfermera.
- Recostarse o sentarse de lado y no directamente sobre los puntos.
- Usando almohadillas de hamamelis medicadas (Tucks) en sus puntos.
- Tomando medicamentos contra el dolor como le recomiende su proveedor de atención a la salud.

Asegúrese de enjuagarse bien la región glútea con agua tibia cada vez que vaya al baño. Use la botella rociadora que recibirá en el hospital. Sus puntos se disolverán en un par de semanas. Vea *Embarazo, Parto y el Recién Nacido*, páginas 367 a 368.

Hemorroides

Es posible que desarrolle *hemorroides* (venas inflamadas en el recto) al final de su embarazo. Los hemorroides se pueden irritar durante el parto. La mayoría de las hemorroides que se presentan durante el embarazo desaparecen después del parto.

Para aliviar las molestias, trate de remojarse la región glútea en el “baño de asiento” especial que podrá darle su enfermera. Use absorbentes medicados de Olmo escocés (Tucks) o ungüento. Beba mucha agua y coma mucha fruta y verduras, de modo que sus evacuaciones intestinales permanezcan blandas y fáciles de pasar. Puede obtener un ablandador fecal, un medicamento que ayuda a mantener más blandas sus evacuaciones intestinales. Vea la página 15 de este folleto, *Estreñimiento*, de este folleto para obtener mayor información. Vea *Embarazo, Parto y el Recién Nacido* página 368.

Nutrición

Las dietas para perder peso no son buenas durante las 6 primeras semanas. Podrían reducir su cantidad de leche o hacer que su recuperación sea más lenta. Hable con su proveedor de atención a la salud sobre sus necesidades nutritivas.

Puede ser difícil arreglárselas con las comidas y un recién nacido. Puede ser de ayuda mantener a mano un buen suministro de bocadillos saludables. Vea *Embarazo, Parto y el Recién Nacido*, páginas 368 a 369.

Suplementos de hierro

Algunas mujeres podrían tener que tomar suplementos de hierro si tienen anemia o un recuento de hemoglobina bajo. Su proveedor de atención a la salud puede recetarlos para usted junto con ácido ascórbico (vitamina C). La vitamina C ayuda a que su cuerpo absorba hierro.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas sobre su cuidado, llame a su proveedor obstetra durante horas de oficina. Cuando el consultorio de su proveedor esté cerrado, llame a Trabajo de Parto y Parto (Labor and Delivery).

Si tiene preguntas o inquietudes acerca de su bebé, llame al proveedor pediatra de su bebé. La mayoría de los consultorios están preparados para responder preocupaciones urgentes las 24 horas del día.

Servicios para la Lactancia: 206-598-4628

Labor and Delivery (Trabajo de parto y Parto): 206-598-4616

Si tiene preocupaciones urgentes, llame al 9-1-1.

Reanudar la actividad sexual

Las parejas difieren en su predisposición para reanudar las relaciones sexuales. Algunas están preparadas tan pronto como es posible después del nacimiento y otras prefieren esperar o podrían incluso sentirse atemorizadas. Muchos factores, incluyendo un perineo adolorido, un bebé exigente y una fatiga extrema, pueden afectar la capacidad de la mujer para relajarse y disfrutar de hacer el amor.

Es importante esperar hasta que el cuello del útero se haya cerrado, lo cual toma aproximadamente 2 semanas. Después de eso, es probablemente seguro tener relaciones sexuales cuando cicatricen los puntos, desaparezca su flujo vaginal y tenga ganas de hacerlo. Asegúrese de usar control, de la natalidad, ya que podría quedar embarazada. Vea *Su planificación familiar*, páginas 77 a 82 de este folleto.

Puede sentirse molesta al principio. También podría tener sequedad vaginal debido a los cambios hormonales. Puede ayudar usar un lubricante estéril, soluble en agua.

Planificación familiar

Para ayudarle a tomar la mejor decisión acerca de su planificación familiar, vea *Su planificación familiar*, páginas 77 a 82 de este folleto.

Si está cubierta por cupones médicos, esta cobertura dura 12 meses.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Perinatal Education
Box 356159

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4003

© University of Washington Medical Center
Taking Care of Yourself After Your Baby's Birth
Spanish

07/2003 Rev. 10/2008
Reprints: Health Online



Taking Care of Yourself After Your Baby's Birth

Congratulations on the birth of your baby at University of Washington Medical Center! Suddenly you are no longer pregnant. Many changes are taking place in your body. This information is to help you as these changes take place.

Early Days at Home

One of our Maternity and Infant Center nurses may call you at home to see how you and your baby are doing. They will answer any questions you have. You will be offered a home visit by a nurse if your baby was discharged from the hospital within the first 48 hours after birth and you live in King or Snohomish County. We want to help make your early days as a new family as pleasant and comfortable as possible.

Your Follow-up Care

You will need to make an appointment with your health care provider according to their instructions after your baby is born. In general:

- If you had a vaginal or Cesarean birth, make this visit for 6 weeks after birth, unless your provider asks you to come in sooner.
- If your provider is a nurse midwife, make this visit for 1 or 2 weeks, and again at 6 weeks after birth.

Your health care provider will check to make sure you have recovered from pregnancy and birth. Do not miss these important visits!

Uterine Cramps

You may have abdominal (uterine) cramps in the days after your baby's birth. These "after pains" are caused by the uterus shrinking back to its before-pregnancy size. They are strongest for the first 2 or 3 days and then become less uncomfortable.

You may notice these cramps more if you are breastfeeding, or if this is not your first baby. Taking slow, relaxed breaths and putting warm packs on your stomach may help. Your doctor or midwife may suggest ibuprofen (Motrin, Advil, Nuprin) for pain.

Ibuprofen is a safe drug to use while you are breastfeeding. Do not take more than the recommended dose. If you need more pain relief, call your doctor. Bleeding is a rare side effect of ibuprofen use. If you have increased vaginal bleeding or excessive bruising while taking ibuprofen, call your health care provider.

Your uterus will continue to shrink for about 6 weeks. Your stomach muscles may take longer than 6 weeks to return to the way they were before pregnancy. If you have the book *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*, see pages 361 to 362.

Breast Swelling and Leaking

After birth, your breasts make a special early milk, called *colostrum*. Regular milk begins within 1 to 3 days.

You may have breast swelling and tenderness when your milk "comes in" (fills your breasts). Breastfeeding your baby often will lessen this fullness. A nursing bra may help to hold up your breasts during this time, and make you more comfortable.

If your breasts become painful or swollen hard, or you have other concerns about breastfeeding your baby, please call your health care provider or University of Washington Medical Center's Lactation Services at 206-598-4628.

If you need to dry up your milk, the discomfort of breast fullness will last a couple of days, until your milk starts to go away. A nursing bra, ice packs on your breasts, and a binder around your chest may help ease the discomfort. To bind your

breasts, wrap a towel or long piece of cloth tightly around your chest and pin it closed.

Your doctor or midwife may also recommend a mild pain medicine. Medicines to “dry up” your breasts are no longer recommended.

Breasts of both breastfeeding and bottle-feeding mothers often leak milk. Put a soft handkerchief or a nursing pad (not plastic-lined) inside your bra to soak up the milk and keep it from leaking onto your clothes. See *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*, pages 447 to 450 and page 364.

Vaginal Bleeding and the Return of Your Period

After childbirth, the bleeding from your vagina is blood from the area where the placenta was attached to the uterus and from the lining of the uterus.

The flow is usually heavy and bright red for the first few days. Then it changes to a pinkish color, then to brown. **If the flow ever has a foul smell to it, you need to call your doctor or midwife right away.**

The amount of bleeding decreases as the days and weeks pass. If you have an increase in the amount of blood or it is red again, you need to rest more. The flow of blood from your vagina may continue as long as 6 weeks after your baby's birth. Panty liners and pads are best to use. Tampons, feminine sprays, or douches are not advised.

If you are only breastfeeding your baby (not giving any bottles), your period (menstruation) may not begin again for several months. If you are bottle-feeding, it might begin in 6 to 8 weeks.

If you have no bleeding (after the first 8 weeks) and are only breastfeeding in the first 6 months, the risk of getting pregnant is less than 2%. It is strongly recommended that you use birth control after your baby is born. See *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*, pages 361 to 363.

Leg Swelling

Swelling in your legs is common after giving birth. It should go away in 7 to 10 days. You may want to sit with your legs propped up to help the swelling go down. Do not wear tight-fitting shoes or clothing. Tell your health care provider if you have increased swelling in your legs, leg pain, or redness in the lower part of your leg.

Emotional Changes

The “baby blues” are emotional changes you may have after your baby’s birth. Please refer to *Baby Blues and More*, pages 33 through 40 in this booklet.

Feeling Tired

You will probably feel tired in the days after your baby’s birth. The birth itself is hard work and can use up a lot of your energy reserves. Your baby will feed every few hours in the first days and weeks at home. This is nature's way of ensuring that you rest for a while every couple of hours.

Try to get as much rest as possible. Nap when you can. Try to sleep when your baby is sleeping. See *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*, pages 365 to 366.

Exercise and Activity

A slow return to your normal activities will help you recover and keep you from getting too tired.

For the next few weeks, take care of yourself and your baby. Be sure to accept help when it is offered! Ask for help when you need it.

Kegel Exercises

Kegel exercises help heal and strengthen the pelvic floor muscles. Learn to do these when you are urinating. Begin to pass your urine, then stop the flow by tightening your muscles hard. Hold as long as you can, then let go.

Tighten and relax these same muscles when you are not urinating, several times a day.

Active Exercise

Wait until you have had your 6-week checkup to begin or go back to jogging, aerobics, or any other very active exercise. See *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*, pages 138 to 143.

Healing of Tears or Episiotomy

If you have stitches from a vaginal tear or an *episiotomy* (a cut your care provider made at the opening of your vagina just before the birth), you can make yourself more comfortable by:

- Soaking your bottom in warm water, using the special “sitz bath” your nurse may give you.
- Lying or sitting on your side and not directly on the stitches.
- Using medicated witch-hazel pads (Tucks) on your stitches.
- Taking pain medicine, as your health care provider advises.

Be sure to rinse your bottom well with warm water each time you go to the bathroom. Use the squirt bottle you will receive in the hospital. Your stitches will dissolve in a couple of weeks. See *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*, pages 367 to 368.

Hemorrhoids

You may develop *hemorrhoids* (inflamed veins in the rectum) late in pregnancy. The hemorrhoids may get irritated during delivery. Most hemorrhoids that form in pregnancy go away after the birth.

To relieve discomfort, try soaking your bottom in the special "sitz bath" your nurse may give you. Use medicated witch-hazel pads (Tucks), or ointment. Drink plenty of water and eat lots of fruits and vegetables so your bowel movements stay soft and are easy to pass. You may get a stool softener, a medicine that will help keep your bowels soft. See page 15 in this book, *Constipation*, for more information. See *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*, page 368.

Nutrition

Dieting to lose weight is not good to do for the first 6 weeks. It could reduce your milk supply or slow your healing. Talk with your health care provider about your nutritional needs.

It can be difficult to cope with meals and a newborn. Keeping a supply of healthy snacks on hand can help. See *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*, page 368 to 369.

Iron Supplements

Some women may need to take iron supplements if they have anemia or a low blood count. Your health care provider may prescribe them for you along with ascorbic acid (vitamin C). The vitamin C helps your body to absorb the iron.

Questions?

Your questions are important. If you have questions about taking care of yourself, call your obstetric provider during office hours. When your provider's office is closed, call Labor and Delivery.

If you have questions or concerns about your baby, call your baby's pediatric provider. Most offices are set up to respond to urgent concerns 24 hours a day.

Lactation Services:
206-598-4628

Labor and Delivery:
206-598-4616

If you have an urgent concern, call 911.

Resuming Sexual Activity

Couples differ in their readiness to resume intercourse. Some are ready as soon as possible after the birth, and others prefer to wait or may even feel afraid. Many factors, including a sore perineum, a demanding baby, and extreme fatigue, may affect a woman's ability to relax and enjoy making love.

It is important to wait until the cervix has closed, which takes about 2 weeks. After that, it is probably safe to have intercourse when your stitches heal, your vaginal discharge disappears, and you feel like it. Be sure to use birth control since you could get pregnant. See *Your Family Planning*, pages 77 through 82 in this booklet.

You may feel sore at first. You may also have vaginal dryness due to hormone changes. A sterile, water-soluble lubricant can help.

Family Planning

To help make your best decision about planning your family, see *Your Family Planning*, pages 77 to 82 in this booklet.

If you are covered by medical coupons, this coverage lasts for 12 months.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Perinatal Education

Box 356159

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4003