

# Información de salud de la madre

## La recuperación del embarazo y del parto es un proceso.

La recuperación del embarazo y del parto es un proceso. Cuidar de ti misma en casa puede ser difícil. Mereces recibir apoyo para sanar y estar bien. Asegúrate de hacer citas y asistir a todas tus consultas médicas. Llama a tu médico o comadrona si tienes preguntas o inquietudes.



## Busca atención médica de emergencia o llama al 911

Digales si esta usted embarazada o ya dio a luz.

### Sentimientos

- > Estás muy preocupada todo el tiempo.
- > Ves o escuchas cosas que otras personas no notan.
- > Tienes pensamientos de lastimarte a ti misma o al bebé.

### Cambios en tu cuerpo

- > De repente te sientes muy cansada o débil.
- > Tienes dificultad para respirar o cambios en la visión.
- > Sensación de mareo o mucha confusión, desmayo o convulsiones.
- > No puedes beber líquidos por 8 horas o no puedes comer por 24 horas.



## Llama a tu proveedor de salud

### Sangrado

- > Empapas uno o más protectores en una hora.
- > Coágulos más grandes que un huevo o tejido expulsado.

### Dolor o hinchazón

- > Dolor de cabeza que no desaparece o que empeora con el tiempo.
- > Mucho dolor que no desaparece, como en el pecho o en el estómago.
- > Hinchazón, por ejemplo, en el rostro, las manos, los pies o en una pierna.
- > Si tuviste una cesárea y tu herida se ha abierto.

### Cambios en tu cuerpo

- > Si su presión arterial es 160 (numero de arriba) o 110 (numero de abajo) o mas alta.
- > Fiebre de 100.4 F o más.

### Mal olor

- > El flujo vaginal huele mal.



## Cuidado personal

### Sentimientos

- > Confía en tus instintos. Obtén más información y apoyo si sientes que algo está mal.

### Mantenerse segura

- > Debes sentirte segura en tu hogar. Si no fuera así, habla con alguien de confianza.
- > Evita conducir cuando estés muy cansada o cuando tengas dificultad concentrándote en el camino.

### Recuperación

- > Después del parto, usar compresas de hielo en la zona perineal puede aliviar el dolor y reducir la hinchazón. Luego de un día o dos, aplicar algo de calor en la zona perineal como un baño de agua tibia también puede hacerte sentir bien.
- > Considera usar una botella perineal (para rociar) luego de ir al baño.
- > El sangrado vaginal luego del parto es normal. Se lo denomina loquios. Los coágulos del tamaño de una moneda son comunes los primeros días.
- > Ten en cuenta que durante una cesárea se cortan nervios. Pueden pasar meses hasta que la zona se vuelva a sentir normal.

### Cambios corporales

- > Luego del parto, algunas mujeres pueden sufrir cambios en la forma que sus cuerpos se ven, tales como venas, líneas en la piel, cantidad de piel o vello. Puede ser difícil adaptarse a cómo ha cambiado tu cuerpo, pero piensa que estos cambios son insignias de honor.
- > La incontinencia es un problema común en donde la orina o las heces se escapan involuntariamente. Existen tratamientos disponibles y efectivos para los problemas del suelo pélvico.

### Sexo

- > Es normal no tener deseo sexual después del parto. Habla con tu pareja. Si quieres tener relaciones sexuales, considera utilizar un lubricante.
- > Puedes quedar embarazada tan pronto como unas pocas semanas después del parto.
- > Habla con tu proveedor de salud sobre tus planes acerca de cuándo quieres tener otro bebé y tus opciones de anticonceptivos.

### Senos/Pecho

- > La acumulación y congestión mamaria (cuando tus senos están llenos de leche y se sienten firmes al tacto) generalmente ocurre alrededor de 3 a 5 días después del parto. Si deseas continuar generando leche, debes amamantar o extraerte leche. El suministro de leche materna es un ciclo de extracción y producción. Si no haces esto, las compresas de hielo y masajes suaves pueden ayudar.
- > Tener dolor es estresante, y el estrés también puede aumentar el dolor y hacer que la lactancia sea más difícil. Busca ayuda de inmediato.



Para obtener más información, visita  
**NewMomHealth.com**  
y **SaludMadre.com**