

INSTRUCCIONES DEL ALTA POSPARTO

Consulte el folleto sobre posparto “Comprensión de la Salud Posparto y los Cuidados del Bebé” (Understanding Postpartum Health & Baby Care) para obtener información más detallada y videos informativos sobre el periodo posparto.

SEÑALES Y SÍNTOMAS DE ADVERTENCIA

- Comuníquese con su proveedor de atención prenatal si tiene alguna inquietud o si presenta alguno de los siguientes síntomas:
- Sangrado vaginal abundante: sangrado de color rojo brillante capaz de provocar la saturación de una compresa por hora o más. Evacuación de tejidos o coágulos de gran tamaño (más grandes que un huevo). La evacuación vaginal de coágulos pequeños suele ser normal.
- Fuertes dolores de cabeza que no se alivian con Tylenol o Motrin, alteraciones en la visión, náuseas, vómitos o mareos.
- Aumento de la sensación de dolor o molestias.
- Fiebre por encima de 100,4 o escalofríos.
- Olor desagradable en la secreción vaginal.
- Aumento de la hinchazón o dolor en la zona del desgarre vaginal o perineal.
- Dolor, enrojecimiento o firmeza en las mamas.
- Si ha tenido un parto por cesárea y presenta sangrado o secreción en la zona de la incisión, enrojecimiento alrededor de la incisión, o si la incisión se está abriendo.
- Micción frecuente o urgente, o dolor o ardor al orinar.
- Dolor, enrojecimiento, hinchazón o calor en las piernas.

LLAME URGENTEMENTE AL 911 SI PRESENTA ALGUNA DE LAS SIGUIENTES SEÑALES DE ADVERTENCIA:

- Dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Convulsiones.
- Pensamientos acerca de hacerse daño a sí misma o a otras personas.
- Sensación de inseguridad en casa o violencia intrafamiliar.
- Alucinaciones (ver u oír cosas que no están allí).

SEGUIMIENTO:

A menos que su proveedor de atención médica le indique lo contrario, comuníquese con el consultorio de su proveedor para programar una visita posparto a las 2 semanas (por telemedicina o en persona) y a las 6 semanas (en persona).

SALUD MENTAL POSPARTO

“Depresión posparto”: la depresión es una reacción común que suele producirse en los días posteriores al parto. Los síntomas incluyen ansiedad, llanto sin un motivo aparente, problemas para dormir e irritabilidad. Estos síntomas generalmente disminuyen al décimo día.

Algunos padres y madres primerizos experimentan síntomas más intensos y prolongados, como depresión, ansiedad, pánico, ira, confusión o miedo a hacerse daño a sí mismos, o al bebé. Estos podrían ser señales de una enfermedad temporal y tratable. Si tiene alguno de estos síntomas, notifíquesele inmediatamente a su proveedor de atención médica.

RECURSOS PARA LA SALUD MENTAL

Postpartum Support International: ofrece recursos a través del siguiente enlace <https://www.postpartum.net/> y la línea de ayuda: 1-800-944-4773 para padres y madres primerizos, como un directorio de proveedores de servicios de salud mental, grupos de apoyo, tutoría entre pares y servicios de planificación posparto. La información y la línea de ayuda están disponibles en español.

Línea de Ayuda para la Salud Mental Materna: 1-833-TLC-MAMA. La línea de ayuda ofrece apoyo y ayuda en tiempo real las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para padecimientos de salud mental materna; disponible en inglés, español y otros mediante intérpretes. Brindan apoyo, educación, intervenciones breves, recursos y referencias.

Terapeutas Perinatales en Mount Auburn: 617-499-5177. Nuestros terapeutas son fáciles de acceder y pueden brindar apoyo virtual.

Apoyo Contra la Violencia Intrafamiliar - REACH: 1-800-899-400. Esta es una línea de ayuda disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana que brinda apoyo y alternativas para ofrecer seguridad a los sobrevivientes de violencia intrafamiliar.

Línea de Ayuda para la Prevención del Suicidio: 988

GRUPO DE APOYO POSPARTO

Mount Auburn Hospital ofrece una opción gratuita, virtual o presencial (en 355 Waverley Oaks Road en Waltham), las reuniones suelen realizarse los martes. Son abiertas y destinadas para todos los padres y madres. Los oradores invitados incluyen especialistas en lactancia, sueño infantil, fisioterapeutas del suelo pélvico y quiroprácticos, entre otros. Envíe un correo electrónico al facilitador a ppsg@mah.org para que puedan enviarles la invitación a las reuniones semanales del grupo.

LACTANCIA

Congestión mamaria: la producción de leche comienza a aumentar después de 2 a 4 días del nacimiento. Durante este período, es normal que las mamas aumenten su volumen, se

calienten y produzcan molestias. Esto generalmente dura solo de 1 a 2 días. El uso de compresas frías (después de alimentar a su bebé) puede aliviar estos síntomas.

Consulte a su proveedor de atención prenatal antes de tomar medicamentos durante el periodo de lactancia materna.

Si no planea amamantar, use un sujetador ajustado y evite la estimulación del tejido mamario.

Recursos útiles en línea:

- Línea de ayuda de Boston Breastfeeding Coalition: (857) 301-8259. Operada por especialistas voluntarios en lactancia que ofrecen apoyo telefónico gratuito los 7 días de la semana.
- kellymom.com
- La Leche League (red de apoyo a la lactancia materna).
- Zipmilk.org (encuentre un especialista local en lactancia cerca, es posible que su seguro cubra este servicio).

CUIDADO PERINEAL/VAGINAL

Evite los tampones, las duchas vaginales y el coito hasta que su proveedor proporcione atención en una cita de seguimiento a las 6 semanas.

Lleve su botella de higiene perineal a casa y úsela cada vez que vaya al baño durante las primeras 1 a 2 semanas. Dependiendo de la realización de puntos de sutura y de cómo los sienta, un baño de asiento en casa puede ser beneficioso.

ESTREÑIMIENTO

Para las hemorroides, continúe usando las almohadillas de hamamelis (Tucks).

Beba mucha agua y líquidos (aproximadamente 4 litros al día si está exclusivamente amamantando). Incorpore más fibra dietética mediante frutas, verduras y cereales integrales. Las bayas y los melones ayudan a activar los intestinos, mientras que los plátanos y las verduras almidonadas pueden causar estreñimiento.

Las ciruelas, el jugo de ciruela o una taza de café son laxantes naturales y seguros durante la lactancia materna.

Continúe tomando ablandador de deposiciones (docusato sódico) dos veces al día para mantener las heces blandas. Una vez que las evacuaciones intestinales sean suaves, sin molestias y regulares; puede disminuir o dejar de tomar el ablandador de heces.

Puede sustituir una dosis de MiraLAX por una dosis de docusato sódico. MiraLAX también es un ablandador de deposiciones con un leve efecto laxante.

Si comienza a sentir molestias, puede probar un laxante con efectos secundarios más leves, pero de mayor potencia; como la leche de magnesio o el bisacodilo (Dulcolax).

ANTICONCEPCIÓN

Recurso útil en línea: bedsider.org

Dependiendo de sus necesidades en cuanto a anticonceptivos, puede analizar sus opciones y planes con un obstetra durante una visita posparto. Los anticonceptivos que contienen estrógeno pueden disminuir la producción de leche.

Tenga en cuenta que se volverá fértil (ovulará y producirá un óvulo) antes de su primer período. Si su pareja produce espermatozoides y usted no desea quedar embarazada, considere usar algún método de anticoncepción durante el coito, incluso aunque el ciclo menstrual no se haya reanudado.

ACTIVIDAD FÍSICA

Aumente gradualmente su nivel de actividad. Evite realizar actividad o ejercicio intensos y nadar hasta su visita posparto a las 6 semanas. Si tuvo un parto por cesárea, evite conducir durante dos semanas para permitirle a su cuerpo sanar correctamente. Evite conducir mientras tome medicamentos narcóticos para el dolor.

Continúe tomando vitaminas prenatales durante el período de lactancia.

Se recomienda realizar los ejercicios de Kegel después del parto para ayudar a fortalecer los músculos del suelo pélvico. Consulte con su proveedor en la cita de seguimiento a las 2 o 6 semanas para saber si la terapia física aplicada al suelo pélvico puede resultarle beneficiosa.