

# Guía de postparto

Atendiendo a mamá después de dar a luz



## Números de teléfono importantes

### Centros familiares de maternidad:

Providence Hood River Memorial Hospital	541-387-6336
Centro médico Providence Medford	541-732-5494
Hospital Providence Milwaukie	503-513-8346
Centro médico Providence Newberg	503-537-1758
Centro médico Providence Portland	503-215-6150
Centro médico Providence St. Vincent	503-216-7391
Hospital Providence Seaside	503-717-7531
Centro médico Providence Willamette Falls	503-657-6723

### Unidad de cuidado intensivo neonatal:

Centro médico Providence St. Vincent	503-216-7383
--------------------------------------	--------------

### Programa Providence Beginnings (los inicios):

Centro médico Providence Portland	503-215-9160
-----------------------------------	--------------

### Clases de parto y atención de recién nacidos:

Todos los hospitales Providence Oregon	503-574-6595 ó bien, 800-562-8964
--	--------------------------------------

### Consultas y aspectos de amamantamiento:

Hospital Providence Hood River Memorial	541-387-6344
Centro médico Providence Newberg	503-537-1400
Centro médico Providence Portland	503-215-6255
Centro médico Providence St. Vincent	503-216-4033

### Depresión postparto:

<i>Baby Blues Connection</i>	503-797-2843
Centro de recursos psiquiátricos para la mujer	503-629-2131
Línea de recursos Providence	503-574-6595 ó bien 800-562-8964

# Guía de posparto

## Atendiendo a mamá después de dar a luz

**¡Felicidades por el nacimiento de su bebé!** El período justo después del nacimiento de un bebé, es decir, el período posparto, es en verdad especial para la familia.

El tiempo posparto trae consigo muchos cambios tanto físicos como emocionales. La presente guía le ayudará a contestar preguntas sobre dichos cambios en su cuerpo así como de su atención posparto. No pretende sustituir la atención médica profesional. De tener cualquier pregunta o inquietud, asegúrese de hablar con su doctor, enfermera partera o enfermera familiar de maternidad.

A medida que vaya leyendo este librito, entienda por favor que al decir “su proveedor del cuidado de la salud” o bien, “proveedor de atención médica” se refiere al especialista quien le brindó atención prenatal y que recibió al bebé al nacer éste. Dependiendo de quien haya usted elegido, esta persona puede ser médico de familia, obstetra o bien, enfermera partera.

## Tabla de contenido

Definición del período posparto .....	5
Si se le hizo una cesárea .....	5
El útero .....	6
Los loquios (flujo vaginal) y la menstruación .....	6
Cuidado del perineo luego de parto vaginal .....	7
Cuidado de la vejiga después del parto .....	8
Hinchazón .....	8
Defecación y hemorroides .....	9
La atención de los senos .....	10
Dieta y nutrición .....	12
La actividad y el ejercicio .....	13
Atención médica posparto .....	15
Para volver a tener relaciones sexuales .....	15
Decadencia y depresión posparto .....	16
Para volver a su empleo .....	17
Clases para ser mejores padres de familia .....	18
Importantes señas de advertencia .....	18



## Definición del período posparto

El tiempo que sigue inmediatamente después del nacimiento de su bebé hasta que sus órganos reproductivos vuelven al estado previo al embarazo es lo que se llama período posparto. Empieza en cuanto nace el bebé y suele durar unas seis semanas.

Durante este tiempo, se siente como si estuviera “en turno de noche” con su criatura por varios días o incluso semanas. Muchos bebés permanecen despiertos por la noche y quieren comer con frecuencia durante las primeras cuantas semanas de vida. Sin embargo, es importante que usted duerma cuando el bebé duerma; concéntrese solamente en atenderse a usted misma y a su nuevo(a) hijo(a); de ser posible, pida a familiares o a amistades que le ayuden con los quehaceres del hogar, el lavado de ropa y con la cocina durante las primeras dos semanas.

## Si se le hizo una cesárea

- Mantenga la incisión (la cortada) limpia y seca. Por lo general, puede empezar a bañarse el primer día después de la cirugía pero evite el baño de tina las primeras dos semanas, o según lo indique su proveedor.
- Puede cubrirse la incisión con Steri-strips (tiritas de cinta adhesiva, ayudan a sanar la incisión). No importa si se mojan las Steri-strips en la regadera o en la tina; se pueden quitar a los siete días si no se han caído por sí solas.
- Obsérvela a diario con un espejo de mano. Informe a su proveedor de salud cualquier enrojecimiento, hinchazón o flujo por alrededor de la incisión.
- Está bien que levante a su bebé pero no alce nada que pese más de 15 libras (7 kilos) durante las primeras seis semanas.
- Evite sentarse por largos períodos con las rodillas dobladas o cruzadas. Una posición tal pudiera causar que se formen coágulos de sangre.
- Evite manejar el auto las primeras dos semanas o según le recomiende su proveedor del cuidado de la salud.
- Los ejercicios de Kegel son los únicos a practicar hasta que acuda a la cita médica a la sexta semana, a menos que indique otra cosa su proveedor de atención de la salud. Está bien caminar cortos tramos y descansar a ratos (consulte a su proveedor de atención médica si necesita información acerca de ejercicios Kegel).

Ante todo, preste atención a lo que su cuerpo le avise. Así se dará cuenta si se le ‘está pasando la mano’ al aumentarle su flujo o si la incisión, el abdomen o la espalda le empiezan a doler cuando hace una actividad.

## El útero

Inmediatamente después de nacer su bebé, el útero se hace firme y como del tamaño de una toronja grande. Es normal si el abdomen aparente que “aún está embarazada” y poco a poco desaparece esta situación.

Seis semanas después, el útero debe haber vuelto a su tamaño normal, como el de una pera chica. Mientras esté hospitalizada, las enfermeras le revisarán regularmente el útero para ver dónde y cómo se encuentra de firme.

Cuando dan de pecho, algunas madres –especialmente las de segundo parto– sienten contracciones dolorosas después de dar a luz. Son contracciones causadas por hormonas que se activan al amamantar y suelen desaparecer a los cinco o siete días. Mientras tanto, si siente usted dichas contracciones, pruebe los siguientes pasos para mitigar el dolor:

- Aplique calorcito al abdomen.
- Antes de dar pecho, tome algo para dolor que no contenga aspirina y que no sea fuerte.
- Dese masajes suaves sobre el abdomen.
- Procure mantener la vejiga evacuada.
- Haga ejercicios de respiración profunda y de relajamiento.

## Los loquios (flujo vaginal) y la menstruación

Casi siempre se presenta cierto tipo de flujo vaginal llamado “loquios” por dos o tres semanas, a veces más. Al principio se ve rojo con pequeños coágulos. Avise al proveedor si empieza a pasar coágulos como del tamaño de una pelota de golf o si nota mal olor en su flujo vaginal. A los ocho días de nacido el bebé, el flujo puede ser de color rosa o algo café. Es normal que el flujo aumente a medida que usted incrementa el nivel de actividad, incluso haciendo algo sencillo como bajarse de la cama.

Luego de salir del hospital, si el flujo se torna rojo vivo y espeso, deberá descansar y tomar nota de la cantidad de almohadillas femeninas que use. Si el reposo no le reduce el flujo y satura una almohadilla en menos de dos horas, llame a su proveedor del cuidado de la salud.

Puede tomar baños de regadera (si el parto fue vaginal) y no es necesario ningún tratamiento vaginal especial. Sin embargo, no coloque nada dentro de la vagina por cuatro a seis semanas luego de haber dado a luz; nada de tampones, duchas femeninas o coito sexual.

Después de dar a luz, las mujeres vuelven a menstruar a diversas horas y tal vez pasen varios meses para que sus ciclos vuelvan a la normalidad. A menudo las madres que dan pecho notan que son necesarias 18 semanas o más para que vuelvan a menstruar después del parto.

*Nota: se puede lograr el embarazo antes de que vuelvan sus períodos menstruales; asimismo, se puede embarazar aun cuando esté dando de pecho. Cerciórese de hablar con su proveedor de atención médica acerca de planificación familiar.*

## **Cuidado del perineo luego de parto vaginal**

El perineo es el área entre la vagina y el recto. Para sentir alivio y para prevenir infección después del parto, use una botella para lavado de zona a fin de limpiar el área perineal siguiendo un movimiento de enfrente hacia atrás luego de defecar o cuando tenga flujo pesado. Continúe usando esta botella de lavado regional hasta que disminuya el flujo de sangre. Puede también lavarse suavemente el área con jabón y una tela suave mientras se baña en tina o en regadera.

El primer día puede aplicarse compresas de hielo sobre el perineo para reducir la hinchazón y el dolor. Luego quizá note que se puede sentir alivio y comodidad remojándose en una tina limpia unos 10 ó 20 minutos varias veces al día. El proveedor de atención médica le puede recetar almohadillas medicadas y/o un anestésico en aerosol para que se sienta más a gusto.

Las puntadas vaginales y de episiotomía se deshacen durante el proceso de saneamiento y no necesitan sacarse. No obstante, debe limitar sus actividades, particularmente levantar cosas, por lo menos dos a tres semanas. Quizá se sienta más a gusto si se acuesta en vez de sentarse por largos períodos, o si alza los pies al estar sentada o si usa cojines al estar sentada. También se puede mitigar la irritación poniéndose almohadillas medicadas sobre las puntadas.

Llame a su proveedor del cuidado de la salud si nota usted cualquiera de estos síntomas:

- Dolor en aumento
- Enrojecimiento
- Mal olor en el área perineal
- Fiebre

## Cuidado de la vejiga después del parto

Puede ser que tome varios días para que la vejiga vuelva a la normalidad y para que usted recupere el control normal de ésta. Siendo que se pudo haber lesionado la uretra o que se haya estirado de más la vejiga durante el parto, quizá se sienta más susceptible de lo usual a las infecciones del tracto urinario. Tome bastantes líquidos y evacúe la vejiga al menos cada tres o cuatro horas.

Es normal sentir algo de cosquilleo o de incomodidad cuando orine pero si siente ardor o dolor en aumento, llame a su proveedor de atención médica.

## Hinchazón

Después del parto tal vez sienta algo de hinchazón en las piernas y en los pies. Es común y aunque cause algo de incomodidad, no es de peligro ni seña de infección o de problemas de circulación. Puede tomar baños calientes y subir los pies de modo que se sienta más a gusto. Esta hinchazón debe pasar al término de una semana.



## Defecación y hemorroides

La falta de actividad física, los medicamentos narcóticos y la inflamación perineal pueden causar estreñimiento (heces duras) y gas.

Ponga a prueba estos sencillos consejos para prevenir o aliviar el estreñimiento:

- Tome bastantes líquidos, de seis a ocho vasos de agua a diario.
- Coma frutas, incluso ciruelas e higos, verduras de hoja verde; pan y cereal integrales.
- Tome suavizador de heces y/o laxante según lo recomiende su proveedor de atención médica.
- Establezca un horario regular para ir al baño.
- Empiece a caminar a manera de ejercicio.

Llame a su proveedor del cuidado de la salud si no ha defecado en cuatro días desde el parto. Tal vez se le recete un supositorio o un enema para ayudar a causar un movimiento de defecación.

*Nota: si tiene puntadas rectales, NO se haga un enema sin antes consultar al proveedor de atención médica.*

Las hemorroides (venas hinchadas y dolorosas en el ano) suelen hacerse sensibles e inflamarse durante el embarazo, sobre todo después del parto. Para aliviar la incomodidad hemorroidal el primer día después de dar a luz, use compresas de hielo y se reduce la hinchazón; aplique luego calor húmedo o remójese en una tina limpia lo cual también puede aliviar la molestia. Puede también usar crema hemorroidal, almohadillas medicadas y/o un aerosol anestésico.

Evite sentarse o estar de pie por períodos prolongados. Trate de alternar ratos de actividad y reposo. Es importante prevenir el estreñimiento y evitar forzar la defecación, así que aumente lo que toma de líquidos y así como la cantidad de fibra en su dieta.

## La atención de los senos

Es normal que sus senos aumenten de tamaño y que se sientan algo adoloridos de dos a cinco días después del parto. El uso de un sostén de apoyo y talla correctos (sin alambre) durante el día y la noche pueden resultarle cómodo mientras su cuerpo se ajusta a tales cambios. Así también, es probable que por varias semanas le goteen leche los senos, así que use almohadillas de lactancia (son mejores las de algodón) hasta que pare el goteo.

### *Agrandamiento*

El ‘agrandamiento’ es un proceso en el cual se hincha y se endurece el tejido de los senos. Dura como 48 horas y causa incomodidad en diversos grados. Algunas mujeres sólo sienten ligera hinchazón o dolor mientras que en otras esto es más agudo al estirarse la piel de los senos, haciéndose más firmes, duros y brillantes.

Si sigue sintiendo incomodidad en los senos, pruebe lo siguiente:

- Evite usar calor o agua caliente sobre los pechos ya que puede aumentar lo hinchado.
- Recuéstese sobre la espalda.
- Aplique compresas de hielo triturado en bolsas de plástico que se amolden a sus senos. Cerciórese de poner una tela (por ej., una toalla) entre el pecho y la bolsa de hielo. Aplíquese por 20 minutos; una sobre cada lado y alterne cada 20 minutos hasta sentir alivio.
- Hay mujeres que sienten este alivio al forrar el sostén por dentro con hojas de repollo frías y poner sobre los senos. Cambie las hojas al quitarse lo frío, cuando se marchitan.

### *Amamantamiento*

Durante varios días después de nacido su bebé, los senos secretarán un líquido ligero y amarillento llamado calostro.

Compuesto de agua, grasa y proteína, el calostro contiene sustancias que ayudan al sistema inmune de su recién nacido. Aunque su leche “no llega” por varios días, su criatura tendrá suficiente para comer pues el calostro contiene todos los nutrientes que el recién nacido necesita. Si le da de pecho cuando lo pida o al menos cada tres a cuatro horas, logra así un buen estímulo para producir leche.

Cada vez que dé pecho, primero lávese bien las manos. Mantenga los senos y pezones limpios pero evite jabones y lociones fuertes.

### *El cuidado de los pezones*

Pasadas varias veces de dar de pecho, quizá sienta dolor en los pezones al empezar a mamar el bebé. Es algo que debe poder tolerarse y mejorar a las primeras semanas de amamantamiento.

Si le duelen mucho los pezones, se le agrietan o se ampollan, quizá el niño o la beba no se esté prendiendo debidamente del pezón. A fin de que se le oriente y guíe respecto a dar de pecho, puede usted llamar al proveedor de atención médica o a uno de los recursos listados al inicio de este folleto.

A continuación se presentan algunas medidas para aliviar los pezones adoloridos:

- Evite el uso de jabones sobre los pezones. Lávese sólo con agua calentita.
- Exponga los senos al aire y manténgalos tan secos como sea posible.
- Aplíquese crema para pezones de lanolina purificada después de amamantar.
- Extraiga manualmente del seno una pequeña cantidad de calostro o de leche y aplíquese sobre los pezones adoloridos.
- No use lanolina si se está aplicando almohadillas de hidrogel, y tenga cuidado al retirar éstas pues se pueden secar y pegar al pezón, dañando más aún esta zona.
- Cubra los pezones adoloridos con un vendaje especial tipo gaza, de hidrogel (marcas conocidas: *Vigilon*, *Second Skin*, *Water-jel*). Estos productos se consiguen del mostrador –es decir, no requieren receta– en la mayoría de las farmacias. Límitese su uso a 24 horas o como lo indique la especialista de lactancia o el proveedor de atención médica.

### *Mastitis*

Mastitis –una infección dentro de la mama– puede ocurrir en cualquier momento cuando se da de pecho. Entre sus síntomas están:

- Fiebre mayor a los 100.4°F (38° C).
- Fatiga en aumento.
- Síntomas parecidos a la gripe.
- Área rojiza, adolorida sobre el seno
- Franjas rojizas que se extienden de sobre la cúpula hacia la axila.

Si siente cualquiera de estos síntomas, llame de inmediato a su proveedor de atención médica pues es posible que sean necesarios algunos medicamentos. Asegúrese de continuar dando de pecho o de bombear sus senos con tiraleches.

### *Cuidado de los senos para las madres que no amamantan*

Aún cuando opte por alimentar con fórmula en botella, puede ser que sienta agrandamiento. Aparte de lo dicho en la pág. 10, quizá convenga que se extraiga de una a dos onzas de leche cada tres o cuatro días para hacer menos la presión en los senos aunque el bombeo regular estimula la producción de leche y hace que los senos sigan agrandados durante más tiempo. Puede tomar acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Advil) para aliviar la incomodidad de los pechos. La producción de leche suele parar más o menos a la semana.

### **Dieta y nutrición**

A las madres ocupadas y fatigadas a menudo se les hace difícil tomar sus alimentos a horas regulares y beber bastantes líquidos, pero hay que hacerlo, es parte importante de la recuperación. Va a necesitar usted energía y fuerzas para atenderse a sí misma y a su bebé. Debiera comer tres buenas comidas a diario con meriendas sanas y bastante agua entre las comidas.

No se preocupe demasiado por perder el peso que aumentó durante el embarazo. Si observa y sigue las pautas de la pirámide de alimentos y hace a un lado la mayoría de las golosinas y grasas, bajará de manera natural el exceso de peso. Si le quedaron vitaminas prenatales al tiempo del parto, continúe tomándolas según como se indique.

Si está dando pecho, su dieta debe incluir una cantidad extra de calorías para producir leche. Esto es fácil de lograr añadiendo proteína y de calcio en sus alimentos. Considere además seguir tomando las vitaminas prenatales mientras esté amamantando. Beba cuando tenga sed pero evite el alcohol y limite las bebidas con cafeína a una o dos por día.

## La actividad y el ejercicio

La mayoría de las mujeres tardan de seis a ocho semanas para recuperarse completamente del parto. Tal vez note usted que se cansa con facilidad y que le cae de maravilla que le ayuden con los quehaceres del hogar unas cuantas semanas. Procure tomar siesta lo más que pueda. Todo este período es para que usted se consienta y se “eche a perder”.

Puesto que estando sentada se acorta la circulación de las piernas, no permanezca sentada por mucho tiempo y cuando lo haga, alce los pies. Si nota un área roja, dura y algo adolorida justo debajo de la piel, o si se le hinchan y le duelen, especialmente al ponerse de pie y caminar, avise a su proveedor para atender estos síntomas.

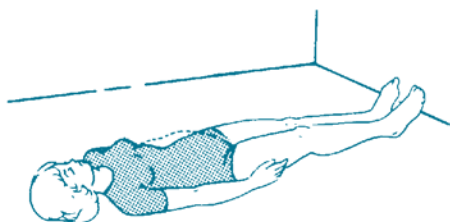
A medida que se recupera, puede empezar a incrementar los niveles de actividad y de ejercicio de su rutina cotidiana. El ejercicio ayuda a restaurar el tono muscular que se necesita para proteger sus huesos y coyunturas; ayuda además a perder ese peso que aumentó durante el embarazo. Tan pronto se sienta a gusto y dispuesta para ello, puede empezar con estos ejercicios sencillos que sirven para fortalecerse.

- Recuéstese sobre el estómago con una almohada debajo de la pelvis para aliviar la tensión de espalda, y relaje los músculos abdominales.  
No deje que se le decaiga la espalda.
- Apriete y luego relaje los músculos perineales (son los ejercicios *Keegel*) para dar tono a las zonas que se estiraron durante el proceso del parto. Repítalos 10 veces al menos dos sesiones por día.
- Recuéstese de espalda con los brazos a los lados. Alce la cabeza de modo que la barbilla alcance el pecho; baje entonces lentamente la cabeza. (Este levantamiento de cabeza fortalece los músculos abdominales.) Repita 10 veces, cuatro sesiones al día.

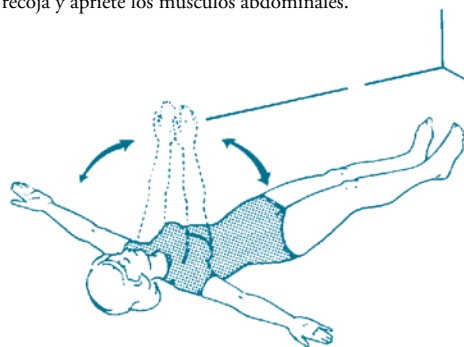
En 10 ó 14 días, si acaso se siente lo suficientemente fuerte y cómoda, puede también empezar otros ejercicios, como los que se ilustran en la siguiente página. Tómese la libertad de hacer pequeños cambios a los movimientos. Los ejercicios de yoga o de estiramiento son buenos mientras no sean demasiado extenuantes. La mayoría de los proveedores recomiendan esperar seis semanas antes de entrar gradualmente a este tipo de ejercicios extenuantes.

## Ejercicios

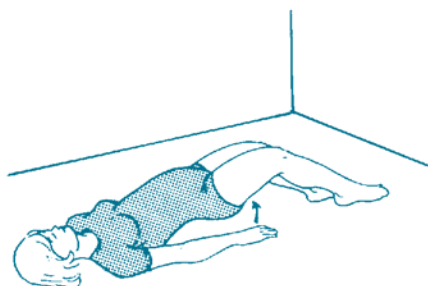
Añada un nuevo ejercicio cada día. Empiece por repetir dicho ejercicio cinco veces y aumente poco a poco hasta 10 veces.



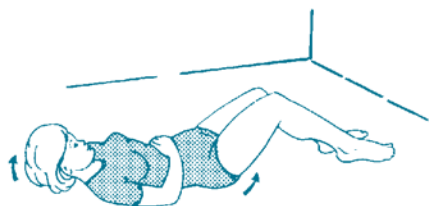
**1er día:** respire hondo expandiendo el abdomen. Silbe el aire mientras lentamente exhale y luego recoja y apriete los músculos abdominales.



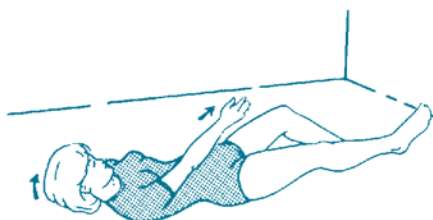
**2do día:** acostada de espalda con las piernas ligeramente separadas, coloque los brazos en ángulo recto sobre el cuerpo y álcelos poco a poco, manteniendo firmes los codos. Al tocarse las manos, baje lentamente los brazos.



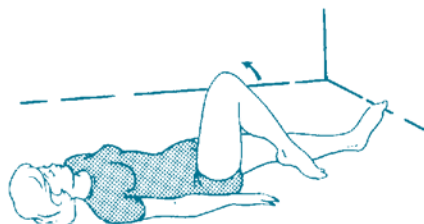
**3er día:** acostada con los brazos a los lados, recoja un poco las rodillas y haga un arqueado de espalda.



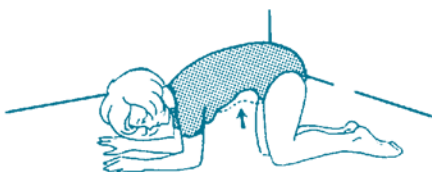
**4to día:** acostada y con las rodillas y las caderas flexionadas, incline la pelvis hacia adentro y contraiga apretadamente las sentaderas mientras alza la cabeza.



**5to día:** acostada con las piernas extendidas y rectas, levante ligeramente la cabeza y la rodilla izquierda, luego trate de alcanzar (pero sin tocar) la rodilla izquierda con la mano derecha. Repita usando la rodilla derecha y la mano izquierda.



**6to día:** acostada de espalda, flexione lentamente una rodilla y un muslo hacia el abdomen; baje el pie hacia la cadera y luego enderece y baje la pierna.



**7o día:** recostada sobre los codos y rodillas, ponga los antebrazos y parte baja de las piernas juntos. Haga una concha (arco) con la espalda hacia arriba, contrayendo las nalgas y recogiendo el abdomen hacia adentro. Luego relájese y respire hondo.

Caminar suele ser un buen ejercicio para las madres que acaban de tener a un bebé. Consulte a su proveedor acerca de actividades específicas que desee usted emprender. Recuerde de prestar atención a lo que le diga su propio cuerpo –se dará cuenta que se está excediendo si le aumenta el sangrado o si le empieza a doler el abdomen o la espalda al hacer alguna actividad.

## Atención médica posparto

A los pocos días de volver a casa luego de salir del hospital, llame a su proveedor de atención médica para hacer cita de chequeo posparto. El tiempo de la consulta varía conforme las preferencias del proveedor y según le haya ido a usted en el parto. Se le hace la cita entre dos y seis semanas después de dar a luz.

Ya dada de alta en el hospital, puede usted llamar con confianza y en cualquier momento a su proveedor del cuidado de la salud. Si es miembro del plan de salud Providence (*Health Plan*), puede llamar a la línea de consejería de enfermeras Providence. El número de dicho teléfono de consejería se halla al reverso de su tarjeta de identificación como miembro del plan de salud Providence. Hay que proporcionar a la enfermera representante su número de identificación el cual se encuentra al frente de la misma tarjeta.

## Para volver a tener relaciones sexuales

*Nota: el embarazo puede ocurrir antes de que vuelvan los períodos menstruales.*

Cuando acuda a su cita posparto tendrá oportunidad de hablar con su proveedor de atención médica sobre la planificación familiar. La mayoría de los proveedores recomiendan que se abstenga del coito sexual hasta que le cesen de doler las puntadas y que el canal de parto haya empezado a sanar. Usualmente este período es de cuatro a seis semanas después del parto. Cuando vuelva a tener coito sexual, quizá sea bueno usar más lubricante y hacerlo con precaución.

## Decadencia y depresión posparto

El haber tenido a un bebé trae consigo muchos cambios dramáticos – cambios en el estilo de vida, en el dormir, en sus hormonas y en la perspectiva de sí misma y de su familia. No es de sorprenderse que vengan cambios de estado de ánimo y períodos de tristeza, resentimiento o de duda de sí misma que a la vez acompañan el gozo de tener a su nueva criatura.

Muchas madres se sienten abrumadas y muy, muy cansadas. Es normal pasar por tales estados de ánimo los cuales casi nunca duran más de unas cuantas semanas. Sin embargo, si siente que no puede tolerarlos, no titubee en llamar a su proveedor de atención médica para que le ayude.

Entre los síntomas normales de melancolía posparto hay:

- Falta de sueño
- Falta de energía
- Ansiedad / preocupación
- Tristeza
- Confusión o nerviosidad
- Inquietud sobre cambios físicos
- Llanto más de lo normal
- Sensibilidad mayor a lo acostumbrado
- Irritable
- Excitable

Algunas madres tal vez pasen por una depresión posparto. Entre los síntomas de esta afección que es más seria están:

- Palpitaciones o dolores de pecho
- Hiperventilación
- Desesperación
- No poder sobrellevar las cosas
- Memoria discapacitada o pérdida de memoria
- Confusión
- Pensamientos raros o fantasías
- Alucinaciones
- Ataques de pánico



- Hostilidad
- Sospecha
- Fobias
- Pesadillas
- Declaraciones irracionales
- Enojo en contra del bebé
- Se siente “fuera de control”
- Se siente que se “está volviendo loca”
- Ideas de hacerse daño a sí misma o al bebé

Estos síntomas frecuentemente ocurren debido a un desequilibrio hormonal que quizá necesite de tratamiento a través de medicamentos y/o de consejería. Llame a su proveedor si siente cualquiera de tales síntomas.

Hay otros recursos para la depresión postparto listados en el interior de la portada del presente folleto.

## **Para volver a su empleo**

Muchas mujeres que trabajan fuera del hogar vuelven a su trabajo cuando sus bebés cumplen entre seis y 12 semanas de edad. Consulte a su proveedor del cuidado de la salud antes de conducir un vehículo, de volver al trabajo o de viajar fuera de la ciudad.

Así también, muchas mujeres se bombean los senos sin problema en el trabajo para seguir obteniendo los beneficios de amamantamiento. En Oregon existe una ley que protege su necesidad de usar tiraleches mientras se encuentra en el lugar de trabajo. Si necesita orientación o equipo para bombearse la leche, comuníquese con una especialista en lactancia de uno de los centros que aparecen en el interior de la portada.

## Clases para el parto y para ser mejores padres de familia

Durante este tiempo de cambios –embarazo, período posparto y el rápido desarrollo y crecimiento de su bebé– le vendrán numerosas preguntas.

Los servicios educativos y de salud de Providence (o sea, Providence Health Education Services) ofrecen una variedad de clases sobre la mejoría de la salud en general, ejercicios, cocina, seguridad, y de cómo manejar el estrés. Tal vez le sean de especial interés nuestras clases de parto, lactancia, el cuidado de bebitos, el desarrollo infantil y cómo ser mejores padres de familia.

Llame por favor al número de teléfono dentro de esta portada para indagar acerca de las clases disponibles en su área.

## Importantes señas de advertencia

Llame de inmediato a su proveedora de atención médica si se le presentan cualquiera de estas señas de aviso:

- Dolor abdominal que empeora en vez de mejorar.
- Incisión de cesárea que se separa, se siente caliente o se vuelve rojiza o que supura flujo mal oliente.
- Sangrado vaginal color rojo vivo, o fuerte, con o sin coágulos, que satura una almohadilla en menos de dos horas.
- Pasa coágulos como del tamaño de una pelota de golf.
- Flujo vaginal mal oliente.
- Fiebre, escalofrío, temperatura pasa de 100.4° F (38° C).
- Incomodidad urinaria o perianal que persisten.
- Ardor al orinar u orina con sangre o con frecuencia.
- Dolor hemorroidal persistente.
- No ha defecado en cuatro días de haber parido.
- Pezones agrietados o rojizos, áreas adoloridas en un seno que no mejoran con tratamiento casero.
- Síntomas de depresión posparto.



## NUESTRA MISION

Como personas de providencia  
revelamos el amor de Dios a todos,  
especialmente a los pobres y vulnerables,  
por medio de un servicio compasivo.

## NUESTROS VALORES CENTRALES

Respeto. Compasión. Justicia.  
Excelencia. Buena administración de recursos.

[www.providence.org/pregnancy](http://www.providence.org/pregnancy)



Providence Health & Services, un sistema de servicios médicos sin fines de lucro, es una organización de oportunidad equitativa en la provisión de servicios del cuidado de la salud y de oportunidades de empleo.