



La recuperación durante el puerperio

Un recorrido físico y emocional

La recuperación durante el puerperio

Un recorrido físico y emocional

Índice

Recorrido emocional.....	3	Hemorroides	8
Recuperación	4	Sudores nocturnos	8
Cómo encontrar apoyo	4	Cita de seguimiento	8
Depresión de posparto.....	5	Operación cesárea	9
Cambios físicos	6	Cuidado de los senos	10
Periodo de posparto	6	Actividad física	11
El útero	6	Tu cuerpo	12
Dolores de posparto.....	6	Pérdida de peso	12
Sangrado de posparto.....	6	Ciclo menstrual.....	12
Cuidado del perineo.....	7	Intimidad sexual.....	12
Funcionamiento intestinal..	7	Alimentación	13
Problemas para notificar....	7	El duelo en la familia	14
Episiotomía	8	Recursos.....	15

*Mi adorado, hermoso y dulce bebé
Vivirás para siempre en mi corazón...*



Duelo

Deseamos expresar nuestro más profundo pésame a ti, a tu pareja y a tu familia. El fallecimiento de un bebé, antes o después de nacer, es una de las tragedias más injustas de la vida. Cuando estés pasando por todo esto, ten presente que no hay una manera “mejor” o “peor” de hacer el duelo. El duelo y la recuperación emocional no siguen una agenda con fechas programadas. Permítanse sentir las emociones que surjan y tomarse el tiempo que necesiten para sanar.

Cómo crear recuerdos y honrar al bebé

- ❖ Considera la posibilidad de que se tomen fotografías del bebé.
- ❖ Reúne objetos que te recuerdan al bebé y guárdalos en una caja especial para atesorar como recuerdos: fotografías de ecografías, el brazalete de identificación y la manta del hospital, un mechón de cabello, las huellas de las manos y los pies, el registro del peso y la estatura u otros artículos especiales.
- ❖ Honra a tu bebé dándole un nombre.
- ❖ Planta un árbol en memoria del bebé.
- ❖ Escribe un poema o una carta a tu bebé contándole el amor que sientes.

El regreso a casa

La salida del hospital puede ser un momento difícil. Quizá te sientas incómoda ante la idea de volver a casa y ver las cosas del bebé que tenías preparadas para el nacimiento. Podrías pedirle a otra persona que guarde todas esas cosas hasta que te sientas lista para verlas. Pero si no quieres que nadie guarde o “quite de tu vista” las cosas del bebé, dilo para que se sepa.

Comunicación

Si bien algunas personas sienten la necesidad de hablar cuando están atravesando el duelo, otras prefieren estar en silencio y mostrarse fuertes ante la pareja o la familia. Date permiso para llorar y para expresar lo que sientes en voz alta. Recuerda que:

- ❖ los duelos no resueltos pueden afectar tu salud y bienestar emocional a largo plazo;
- ❖ la comunicación te ayudará a ti y a tu familia a enfrentar cada día con fuerza y esperanzas;
- ❖ puedes usar recursos de ayuda disponibles para ti y tu pareja durante el proceso de recuperación. No sufras tu duelo en soledad.

Estar cansada y emocionalmente exhausta son reacciones normales ante el duelo, al igual que no dormir o no alimentarse bien. Trata de hacer lo posible por cuidarte durante el duelo. Insta a tu pareja a que haga lo mismo.

- ❖ Descansa lo más que puedas.
- ❖ Pide ayuda. Deja que familiares y amigos te asistan con comidas, tareas de la casa y mandados.
- ❖ Sal al sol y haz al menos 20 minutos de ejercicio diario para mejorar el ánimo.
- ❖ Habla de tu bebé y de tus sentimientos con tu pareja, familia y amigos.
- ❖ Lee libros y poesía o escucha la música que te gusta.
- ❖ Podrías ofrecer una ceremonia conmemorativa.
- ❖ Escribe tus pensamientos y sentimientos en un diario.
- ❖ Crea un álbum o una caja de recuerdos sobre tu bebé.
- ❖ Al menos una vez por semana, confía en alguien para hablar sobre tus preocupaciones. Concorre a un grupo de apoyo.
- ❖ No hagas ningún cambio grande en tu vida.
- ❖ Ten paciencia con tu pareja y contigo misma. No todas las personas hacen el duelo de la misma manera.



Cómo encontrar apoyo

Tratar de encontrar recursos para ayudarte y recuperarte no es una señal de debilidad, sino un paso necesario para recobrar el equilibrio emocional en tu vida. Algunos recursos que pueden ayudarte a ti y a tu familia (en inglés y español) son:

www.nationalshare.org
www.compassionatefriends.org
www.firstcandle.org/bereavement

www.grieveoutloud.org
www.helpguide.org
www.facesofloss.com

Profunda tristeza, ansiedad, soledad, culpa y enojo son emociones normales del duelo. Tener problemas para dormir, alimentarte y pensar con claridad son también normales. Pero, si la intensidad aumenta, dura por mucho tiempo o te aparta de tus actividades habituales, quizá tengas depresión de posparto.

El riesgo de depresión después del parto es mayor para las mujeres que han perdido a su bebé. Si te sientes triste y desesperanzada, no estás sola. No tienes por qué avergonzarte, la depresión no es tu culpa. El paso más importante es hablar con un proveedor de atención médica si tu o tu pareja nota algún síntoma o hubo problemas de salud mental en el pasado. La depresión puede afectar a mujeres y a hombres. Puede tratarse cuando obtienes el apoyo y la ayuda que necesitas.

Signos y síntomas de advertencia:

- ❖ sentimientos intensos de tristeza, pánico, agitación o abatimiento;
- ❖ culparte a ti misma de manera innecesaria cuando algo sale mal;
- ❖ pérdida de interés, alegría o placer en las actividades o pasatiempos habituales;
- ❖ falta de energía o motivación;
- ❖ dormir demasiado o problemas para dormir;
- ❖ comer demasiado o pérdida de apetito;
- ❖ aumento o pérdida de peso;
- ❖ problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones;
- ❖ evitar a familiares y amigos;
- ❖ pensar en lastimarte o lastimar a otras personas o
- ❖ pensamientos suicidas o ideas de muerte.



Periodo de recuperación puerperal

El puerperio (periodo de posparto) dura unas 6 semanas. Comienza con el parto y termina cuando el útero vuelve al estado anterior al embarazo. Durante este periodo, tu cuerpo pasará por varios cambios. Necesitas tiempo para recuperarte y sanar, un día a la vez. Descansa todo lo posible, aliméntate de manera equilibrada y cuídate bien.

El útero

Es posible que inmediatamente después del parto la parte superior del útero quede a la altura de tu ombligo. En 6 semanas, el útero se encogerá hasta quedar del tamaño normal; pero a los músculos del estómago quizá les lleve más tiempo volver a la normalidad.

Comunícate con un proveedor de atención médica si tu abdomen está sensible al tacto o si el dolor abdominal interrumpe el sueño o las actividades. Estos síntomas pueden indicar que hay una infección.



Dolores de posparto

Durante la primera semana después del parto, quizá sientas dolores o calambres. Estas contracciones comprimen los vasos sanguíneos del útero y previenen hemorragias excesivas. Generalmente las notan más las madres que tuvieron otros partos. Normalmente la molestia pasa después de una semana. Usa medidas de alivio como respiración lenta y profunda. Si tu parto fue vaginal, puedes aplicar compresas tibias en la parte baja del abdomen. Tu proveedor de atención médica quizá recomiende un analgésico.

Sangrado de posparto (loquios)

El flujo vaginal con sangre después del parto se llama loquios, y dura de 3 a 6 semanas. Usa toallas sanitarias, no uses tampones.

- ❖ En los primeros días después del parto, el flujo es de intenso a moderado y de color rojo vivo. Quizá pases coágulos pequeños.
- ❖ Al final de la primera semana, el color cambiará a un tono oscuro, entre rojo y café. La cantidad disminuirá.
- ❖ En la segunda o tercer semana, el flujo será entre rosa pálido y amarillo claro y poco en cantidad.
- ❖ En la cuarta semana, al sanar el útero, el flujo será mínimo.



Cuidado del perineo

El perineo es el área entre la vagina y el recto. Después del parto, el perineo puede estar hinchado y sensible. Si el parto fue vaginal, quizá tengas moretones leves. Aplica compresas de hielo durante las primeras 24 horas para reducir la hinchazón y la molestia. Cámbiate con frecuencia la toalla sanitaria. Para reducir el riesgo de infección, no uses tampones hasta después de la cita médica a las 6 semanas.

Para lavarte, rocía agua con un envase plástico (peri-bottle) cuando te cambies de toalla sanitaria y después de orinar o defecar. Pon agua tibia en el envase y dirige el chorro de agua desde el frente hacia atrás. A continuación, sécate dando palmaditas desde el frente hacia atrás. Lávate la entrepierna de esta manera hasta que no tengas más flujo.

Funcionamiento intestinal

Lo normal es que defeques entre 2 y 3 días después del parto. Si sientes la necesidad de defecar, no esperes, ve al baño de inmediato. Para reducir el estreñimiento y mantener la materia fecal blanda y regular, consume al menos 8 vasos de líquido y de 3 a 6 porciones diarias de frutas y verduras frescas y granos integrales. Camina y mantente tan activa como te sea posible. El ejercicio moderado ayuda a que el funcionamiento intestinal vuelva a la normalidad.

Llama al 911 si tienes:

- ❖ dolores en el pecho, falta de aire o dificultades para respirar;
- ❖ convulsiones o
- ❖ ideas de lastimarte o lastimar a otras personas.

Llama enseguida a tu proveedor de atención médica si tienes:

- ❖ coágulos del tamaño de un huevo o más grandes;
- ❖ sangrado que empapa 1 toalla sanitaria por hora;
- ❖ sangrado que aumenta o vuelve a ser rojo vivo después de haber sido más claro;
- ❖ mal olor del loquios o en el área de la episiotomía;
- ❖ aumento de enrojecimiento, hinchazón, dolor o pus en los sitios de incisión;
- ❖ dolor o ardor al orinar;
- ❖ sensibilidad intensa, enrojecimiento o hinchazón en las piernas o senos;
- ❖ dolores de cabeza fuertes o cambios en la vista o
- ❖ temperatura de más de 100.4°F (38°C).

8 Episiotomía

La episiotomía es una pequeña incisión entre la vagina y el recto que a veces se hace durante el parto. Quizá tengas puntos por la episiotomía o por un desgarrar vaginal. Los puntos se disolverán en unas 3 semanas. El área se sentirá un poco mejor cada día.

- ❖ Para aliviar la molestia de la episiotomía, usa compresas de hielo y baños de asiento.
- ❖ Los baños de asiento portátiles pueden hacerse 3 veces por día por 10-20 minutos cada vez.
- ❖ En casa, puedes usar la tina como baño de asiento. Antes de usarla, límpiala bien y llénala solo unos centímetros con agua limpia y tibia. Enrolla 2 toallas de baño y siéntate sobre las toallas para hacer el baño de asiento.
- ❖ Los aerosoles antisépticos o las cremas antibióticas pueden aliviar.

Hemorroides

Las hemorroides son venas inflamadas en el recto. El embarazo o el parto pueden ocasionarlas o agravarlas. Si haces fuerza para defecar el problema puede empeorar aún más. (Ver "Funcionamiento intestinal".)

- ❖ Alterna entre estar recostada y sentarte, pararte y caminar. El cambio de posición alivia la presión constante sobre el recto.
- ❖ Ten cuidado, no hagas demasiadas cosas en las primeras dos semanas.
- ❖ Para bajar la hinchazón y calmar el dolor, usa baños de asiento, paños con hamamelis y aerosoles y ungüentos medicinales.
- ❖ Si estas medidas no te ayudan, comunícate con tu proveedor de atención médica.

Sudores nocturnos (Temperatura)

Durante los días siguientes al parto, quizá sientas más calor que lo habitual. Es común despertarse empapada en sudor. Los sudores nocturnos son una reacción hormonal normal. Es la manera que tiene el organismo de eliminar el exceso de líquido después del parto. Los sudores nocturnos deberían cesar al final de la primera semana.

Cita de seguimiento

Durante la primera semana en casa, haz una cita con tu proveedor de atención médica para el seguimiento a las 4 a 6 semanas después del parto. En esta cita, el proveedor de atención médica examinará tu recuperación física, verá cómo estás emocionalmente y hablará contigo sobre las necesidades futuras.

Los partos por cesárea son cirugías abdominales mayores. La recuperación llevará tiempo. Es normal sentir cansancio y náuseas durante los primeros días. Limita tus actividades por unas semanas:

- ❖ no hagas esfuerzos innecesarios, subir y bajar escaleras y levantar pesos pueden afectar la incisión;
- ❖ date tiempo para sanar, el nivel de actividad afectará el dolor muscular y
- ❖ si el dolor aumenta, estás haciendo demasiado, necesitas descansar más.

Al principio tendrás una venda para cubrir la incisión abdominal. Cuando te quiten la venda, notarás que la incisión fue cerrada con grapas, puntos, vendas adhesivas o pegamento quirúrgico. Para prevenir infecciones, mantén la incisión limpia y seca. Sigue todas las indicaciones del proveedor de atención médica.

El flujo vaginal normal con sangre llamado loquios seguirá durante algunas semanas después del parto. Cámbiate con frecuencia la toalla sanitaria. Usa un envase plástico (peri-bottle) para lavarte la entrepierna.

Llama al médico si notas:

- ❖ un aumento del enrojecimiento en la incisión;
- ❖ supuración o drenaje con pus;
- ❖ que la incisión se abre;
- ❖ un aumento del dolor en el área de la incisión;
- ❖ dolor al orinar o dificultades para defecar;
- ❖ temperatura de más de 100.4°F (38°C).

Dolores por gases

Después de una operación cesárea, es común tener estreñimiento y acumulación de gases en los intestinos. Para “mover los intestinos”, aliméntate con comidas ricas en fibra, toma mucho líquido y camina. Quizá tu proveedor de atención médica te recete algún medicamento. Para reducir el dolor por gases:

- ❖ camina, mécete y recuéstate del lado izquierdo;
- ❖ lleva las rodillas al pecho;
- ❖ toma más líquidos tibios y
- ❖ no tomes bebidas con gas, ni muy calientes o muy frías.



Tus senos pueden llenarse de leche 3-4 días después del parto, quizá se endurezcan y te duelan por unos días. Si deseas suprimir la lactancia, estos pasos pueden aliviar las molestias.

Haz esto:

- ❖ usa sostenes con soporte, si te sale leche, usa paños y cámbialos cuando se mojen;
- ❖ usa compresas frías cada 3-4 hrs por 15-20 min. para bajar la hinchazón;
- ❖ ponga hojas de col limpias y frías en su sostén, alrededor de los senos. Reemplace cuando se aflojen o después de 2 horas;
- ❖ extrae solo pequeñas cantidades de leche para mayor comodidad;
- ❖ toma analgésicos sin aspirina si el proveedor de atención médica lo aprueba.

No hagas esto:

- ❖ no apliques calor (puede aumentar la hinchazón);
- ❖ no estimes los pezones;
- ❖ no uses fajas en tus senos (aumenta el riesgo de infección);
- ❖ no limites los líquidos, toma lo suficiente.

Vigila estos signos y síntomas de infección: áreas duras, rojas o dolorosas en el seno; escalofríos; síntomas de gripe o temperatura mayor a 100.4°F (38°C).

Donación de leche materna

Algunas madres desean extraer y donar su leche. Si es lo que tú deseas, habla con el proveedor de atención médica.

Autoexamen de seno

El autoexamen de seno es una buena manera de detectar bultos inusuales o cambios en los senos. Examina tus senos una vez al mes, una semana después de la menstruación (cuando tus senos están menos sensibles o inflamados). Si no te viene la menstruación, examina tus senos el mismo día todos los meses. Para darte cuenta si hay cambios y cuándo ocurren, haz notas en un calendario cada vez que haces el autoexamen.



Llama al médico si hay algo que te preocupa. Infórmate sobre cáncer de seno, detección temprana y más en www.nationalbreastcancer.org o www.komen.org.

En general, te sentirás mejor cuanto antes reinicies actividades leves como caminatas cortas. Pero si el sangrado aumenta o si vuelve a ser de color rojo vivo, es porque te estás esforzando de más. Durante la primera semana:

- ❖ pasa la mitad del tiempo descansando con los pies elevados;
- ❖ camina y muévete en cuanto te sientas con ánimo;
- ❖ no subas o bajas escaleras más de una o dos veces por día.

Cuando te sientas mejor, puedes hacer un poco más:

- ❖ Ejercicios Kegel: tonifican los músculos que se estiraron durante el parto, mejoran el control de la vejiga y ayudan a que el perineo se cure más rápido. Los ejercicios Kegel se hacen apretando los músculos que controlan el flujo de orina: aprieta por 10 segundos y relájate por 6 segundos. Haz los ejercicios en series de 10 repeticiones, de 3 a 5 veces al día.
- ❖ Ejercicios de piernas: acuéstate boca arriba con las rodillas levemente dobladas y los pies apoyados en el piso. Inhala y desliza la pierna derecha hasta estirla. Exhala y dobla la pierna otra vez. Repite varias veces con cada pierna.
- ❖ Buena postura: párate erguida y aprieta el estómago para aliviar la presión de los músculos de la espalda. Relaja el cuello y los hombros.



Sigue aumentando las actividades durante las siguientes 6 semanas. El ejercicio te da energía, reduce el estrés y te ayuda a volver a estar como antes del embarazo. Consulta con tu proveedor de atención médica antes de iniciar un programa de ejercicios.

Pérdida de peso

La mayor parte del peso extra que cargas después del parto es por exceso de líquidos. Irás adelgazando naturalmente en la medida que tu cuerpo vuelva al nivel normal de líquido. Ten paciencia y date tiempo. Si equilibras calorías, nutrientes y ejercicio seguirás perdiendo el peso del embarazo y volverás a estar en forma.

Ciclo menstrual

Tu ciclo menstrual volverá en unas 6 u 8 semanas. Quizá tu ciclo sea irregular durante unos meses, mientras sigues sanando. Para algunas mujeres, la primera menstruación después del embarazo puede ser más dolorosa y larga de lo habitual.

Intimidad sexual

La mayoría de los proveedores de atención médica recomiendan evitar las relaciones sexuales con penetración hasta que el flujo se haya ido y la episiotomía o el desgarro vaginal se haya curado. Puedes esperar hasta la cita médica de las 6 semanas y si el resultado del examen físico es normal.

Mientras estés de duelo, es posible que no tengas muchos deseos sexuales. Estos sentimientos son normales. Habla francamente con tu pareja.



- ❖ Tomarse de las manos, las caricias suaves, los abrazos los besos pueden acercarlos y darles consuelo. Esta cercanía hará más fácil recuperar la conexión íntima.
- ❖ Quizá tú y tu pareja tengan diferentes sentimientos sobre la intimidad. Busquen maneras de apoyarse y entender las necesidades de ambos.
- ❖ Vuelve a tener relaciones sexuales cuando estés lista. No significa que tu duelo sea menos abrumador ni que la vida haya vuelto a lo normal.
- ❖ Algunas parejas encuentran que tener relaciones sexuales libera fuertes sentimientos inesperados. Es común y no hay por qué preocuparse.
- ❖ Muchas mujeres tienen sequedad vaginal. Puedes usar lubricantes, como crema solubles o gel.
- ❖ Puedes quedar embarazada antes de que te vuelva la menstruación.

Quizá no sientas apetito o quieras comer más de lo normal cuando estás de duelo. Deberías comer al menos 3 comidas bien balanceadas al día y 1-2 snacks saludables. Los alimentos saludables te darán energía, ayudarán con tu bienestar físico y estabilizarán tu estado de ánimo.

- ❖ Aliméntate con una dieta equilibrada que incluya granos, lácteos, proteínas, frutas y verduras. Los snacks con proteínas cada 3-4 horas ayudan a aliviar el cansancio y mejoran el estado de ánimo.
- ❖ Limita grasas y dulces para evitar “calorías vacías”. Elige alimentos bajos en grasa, sin grasa, no endulzados o sin azúcar añadido.
- ❖ Mantente hidratada. Ten una botella con agua cerca para beber cada vez que tengas sed. Limita el alcohol y las bebidas con cafeína.
- ❖ No hagas dieta, tu cuerpo necesita nutrientes para recuperarse.
- ❖ Si no te alimentas bien, puedes sentirte exhausta o enfermarte. Pregúntale al proveedor de atención médica si debes tomar vitaminas o suplementos hasta que te sientas mejor.

Para saber lo que necesita tu cuerpo, visita www.choosemyplate.gov.

Crea un perfil y recibirás un plan de alimentación para tus necesidades de nutrición.

Ejemplo de un plan de alimentación

Cereales: 6 onzas

La mitad en granos integrales. Incluye pan integral, cereales, arroz y pasta.

Verduras: 2 tazas y ½

Consume una variedad de verduras.

Frutas: 2 tazas

Consume las frutas enteras. Limita los jugos.

Lácteos: 3 tazas

Consume leche, yogur y queso bajos en grasa y/o bebidas de soja fortificadas.

Proteínas: 5 onzas y ½

Consume carnes magras o bajas en grasa, pollo, mariscos y pescados, huevos, legumbres (frijoles y chícharos o arvejas), nueces, semillas y productos de soja.

Bebe y come menos sodio, grasas saturadas y azúcares agregados. Incluye en tu agenda al menos 2½ horas de actividad física por semana.



El padre o la pareja

Cada persona tiene maneras diferentes de expresar y sobrellevar el duelo. Quizá sientas que debes ser fuerte frente a tu familia y esconder tu dolor. Es importante que, cuando brindes apoyo emocional, hagas también lugar para tu duelo.

- ❖ Dedícate a tu pareja y no al trabajo ni a tus pasatiempos.
- ❖ Comparte lo que sientes y escucha lo que siente tu pareja. En las parejas en duelo puede pasar que uno desea conexión y el otro alejarse. La comunicación es vital.
- ❖ Reserven una noche por semana para estar a solas y reconectar.
- ❖ Demuestra con frecuencia tu afección de manera tierna, no sexual.

Los hermanos del bebé

Los niños sienten el duelo por un bebé igual que los adultos, con tristeza, temor, culpa y enojo. Para ayudar a tus hijos a procesar lo que sienten y recuperarse, haz lo siguiente:

- ❖ deja que vean que estás sufriendo, es normal y está bien sentirse triste;
- ❖ háblales de la muerte en forma clara, con información adecuada para su edad;
- ❖ déjalos hacer preguntas, escúchalos y acepta lo que sientan;
- ❖ asegúrales que no causaron la muerte del bebé.

Los abuelos


A veces nos olvidamos de que los abuelos están también de duelo por el fallecimiento del nieto o la nieta. Además, sufren también por sus hijos adultos y

la impotencia de no poder “arreglar” la situación. Los abuelos desean brindar apoyo emocional a ti y a tu familia, pero a veces quizá no digan lo que tú quieres o necesitas escuchar. Diles

a tus padres cómo te sientes y en qué te pueden ayudar.

Para más recursos, ver “Cómo encontrar apoyo” en la página 4.





La recuperación durante el puerperio: “La recuperación durante el puerperio, un recorrido físico y emocional” contiene información sobre lo que puedes esperar en los próximos días y semanas, para ayudarte a ti y a tu familia. Abarca algunas de las preguntas más frecuentes sobre la recuperación del puerperio. Te brinda algunos recursos para ayudarte a ti y a tu familia en estos momentos dolorosos.

Estás comenzando tu recorrido para aceptar y vivir con la realidad del fallecimiento de tu adorado bebé. Nunca vas a poder olvidar esa pérdida. Tu bebé vivirá en tu corazón y será parte de tu familia para siempre.

Abarca estos temas:

Recuperación física y emocional

Tu cuerpo

Depresión de posparto

Cuidado de los senos

Cambios físicos

Alimentación

Actividad física y ejercicio

El duelo en la familia

Cuándo se debe llamar al médico

Cómo encontrar apoyo

Este cuadernillo contiene información general sobre los cuidados del puerperio y no se debe usar para diagnóstico, tratamiento o como sustituto de la atención médica. Si tienes preguntas o inquietudes sobre tu salud, llama a tu proveedor de atención médica o a un establecimiento médico de manera inmediata. Los proveedores de atención médica pueden contestar tus preguntas sobre el contenido de este cuadernillo.

© Copyright 2018 Life Events, Inc., Marietta, GA, All Rights Reserved.

Illustrations: LifeART image © copyright 2005 Lippincott Williams & Wilkins. All Rights Reserved.

Email: info@lifeeventsinc.com • Phone: 770-607-0302

4001PPS-102018