

**INFORMACIÓN PARA EL ALTA POSPARTO
(POSTPARTUM DISCHARGE INFORMATION)****1. SEÑALES DE PELIGRO DEL PARTO O LA CESÁREA QUE DEBEN TENERSE EN CUENTA EN EL HOGAR:**

Si tiene alguno de los siguientes problemas, debe llamar a su médico personal o a la Clínica de Obstetricia de UCLA (UCLA OB Clinic) al (310) 825-7955 o a la Sala de emergencias (Emergency Room) al (310) 825-2111. La Clínica de Obstetricia está abierta de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. Durante los fines de semana, feriados o fuera del horario de atención de la clínica, debe llamar a la Sala de emergencias.

CUANDO SE DEBE LLAMAR AL MEDICO

- Si tiene escalofríos o fiebre.
- Si tiene dificultad o dolor cuando orina o si orina frecuentemente en pequeñas cantidades de orina cada vez.
- Si tiene hemorragia abundante de color rojo brillante que satura más de dos apóositos en una hora.
- Si sufre desmayos.
- Si nota enrojecimiento o dolor agudo en la zona de las mamas.
- Si nota dolor, sensibilidad, enrojecimiento o hinchazón en las pantorrillas o los muslos.
- Si con el tiempo ha incrementado la cantidad de analgésicos (con el tiempo debería necesitar menos analgésicos).

2. CUIDADO DE LAS MAMAS Y LOS PEZONES PARA LAS MADRES QUE AMAMANTAN

La inflamación, la sensibilidad o la acumulación de leche en las mamas es un proceso normal que generalmente comienza aproximadamente 48 horas después del parto. A continuación se mencionan algunas medidas que puede tomar para sentirse mejor:

- a. Use un sostén de soporte firme durante todo el día.
- b. Siempre que sea posible, exponga los pezones al aire.
- c. Dé el pecho a su bebé frecuentemente usando las dos mamas en cada toma.
- d. Si se acumula leche en las mamas, dúchese con agua tibia o colóquese toallas húmedas tibias en las mamas antes de dar el pecho.
- e. Sáquese calostro o leche de las mamas manualmente antes de colocar el bebé en el pecho.
- f. Asegúrese de que todo el pezón y la zona de la areola queden dentro de la boca del bebé.
- g. Antes de sacar al bebé del pecho, asegúrese de interrumpir la succión que el bebé realiza en el pezón con el dedo meñique.
- h. No use jabón en los pezones.

Si está dando el pecho y utiliza pezoneras, debe sacarse leche 6 veces al día como mínimo. 15 minutos en cada mama. Realice consultas de control con un especialista en lactancia y con su pediatra.

**INFORMACIÓN PARA EL ALTA POSPARTO
(POSTPARTUM DISCHARGE INFORMATION)****3. CUIDADO DE LAS MAMAS PARA LAS MADRES QUE NO AMAMANTAN**

A las madres que no amamantan también se les puede acumular leche en las mamas.

La siguiente información le ayudará a disminuir el malestar que puede sentir:

- a. Use un sostén de soporte firme durante todo el día.
- b. Evite tocar o masajear innecesariamente las mamas.
- c. Si las mamas se hinchan y le duelen, coloque bolsas de hielo sobre las mamas por intervalos de veinte minutos. El hielo molido o triturado en bolsas de plástico es suficiente.

4. SANGRADO VAGINAL

Durante las primeras 48 horas posteriores al nacimiento, es generalmente de color oscuro. Luego, entre el tercer y el séptimo día, es de color rojo claro. Hasta el decimosegundo día después del nacimiento, es de color blancuzco. El flujo será abundante durante los primeros dos días. Es normal que aparezcan coágulos pequeños. Si estuvo recostada durante varias horas, es posible que experimente una pérdida de sangre repentina cuando se levante por primera vez. Esto es normal y no es motivo de alarma. Si, después de tres o cuatro días, el flujo vuelve a tomar un color rojo brillante y aumenta la cantidad, significa generalmente que se ha estado moviendo demasiado. ¡DESCANSE MÁS!

5. CUIDADO PERINEAL

Ud. Puede tener puntos de una episiotomía. Las medidas enumeradas a continuación le servirán para protegerse de una infección y para hacerla sentir más cómoda en el caso de haber recibido una episiotomía, o si ha tenido un parto por vagina sin episiotomía.

- a. Límpiese la región perinela de adelante hacia atrás cada vez que orina o tiene una disposición intestinal. Puede seguir usando la botella que uso en el hospital. Colóquese una toalla higiénica limpia cada vez que usa el excusando.
- b. Aplíquese la medicina para la región perineal según se lo haya indicado su médico.
- c. Dése el gusto de tomar varios baños de asiento por día para su comodidad y para sanarse más pronto. Es una delicia!

6. ORINA

Es probable que orine más de lo usual durante el segundo y tercer día después del parto. ¡Esto es normal! Es importante que beba mucho líquido. Se recomienda beber de seis a ocho vasos de líquido por día.

7. FUNCIÓN INTESTINAL

Su evacuación debería normalizarse al tercer o cuarto día después del parto. Para ayudar a que sus evacuaciones vuelvan a la normalidad, le recomendamos:

- a. Beber jugo de ciruela pasa una vez al día e incluir en su dieta alimentos ricos en fibra, como por ejemplo, frutas y verduras, salvado y panes integrales y cereales.
- b. Tomar laxantes según le indique su médico.
- c. Si al tercer o cuarto día después del parto no ha evacuado, puede tomar dos cucharadas de leche de magnesia.

INFORMACIÓN PARA EL ALTA POSPARTO (POSTPARTUM DISCHARGE INFORMATION)

8. CUÁNDΟ PUEDE REANUDAR LAS ACTIVIDADES NORMALES

Necesita períodos frecuentes de reposo y, siempre que pueda, debe intentar dormir siestas. Durante los primeros 10 días, recomendamos que se concentre en sus propias necesidades físicas y en la alimentación de su bebé. ¡Las tareas domésticas pueden esperar! Deje que sus familiares y amigos se encarguen de las comidas de su familia. Si su familia y amigos realmente desean ayudar, harán lo que usted les pida que haga, como por ejemplo, hacer la comida, lavar la ropa, pasar la aspiradora y hacer las compras. Mientras se recupera del parto, no debería recibir visitas.

Otra regla general: no levante nada que sea más pesado que su bebé.

- **NO levante ningún objeto pesado durante 4 semanas.**
- **Madres con cesárea: NO levante ningún objeto pesado durante 6 semanas. Descanse la pelvis durante 6 semanas. No conduzca durante 2 semanas.**
- **Podrá volver a trabajar en 4 ó 6 semanas, después de la consulta de control con el obstetra.**

9. ALIMENTACIÓN

Después del parto, todas las madres tienen mayores necesidades de alimentación, especialmente si están amamantando. Asegúrese de beber mucho líquido e ingerir alimentos de los cuatro grupos básicos de alimentos. Continúe tomando sus vitaminas personales y los comprimidos de hierro como se lo indique el médico.

10. LAS NECESIDADES SOCIALES-SEXUALES

La "depresión posparto" es normal durante las primeras semanas después del parto. Puede ser un signo de que necesita descansar más. Una manera de combatir esta "depresión" es pedir a alguien que cuide a su bebé mientras usted se dedica a hacer algo que la hace sentir bien con usted misma. Quizá sólo necesite un baño de inmersión tranquilo o salir de su casa para caminar un poco sola o una breve salida a una tienda.

Su cuerpo no está preparado para reanudar las relaciones sexuales hasta que se haya recuperado físicamente del parto. **Se sugiere no mantener relaciones sexuales durante un período de 4 a 6 semanas.**

Generalmente, estará completamente recuperada cuando desaparezca la secreción vaginal. Esto indica que la zona placentaria del útero ha cicatrizado. Si en aproximadamente 3 semanas desaparece la secreción vaginal y cicatriza la episiotomía, puede reanudar las relaciones sexuales si así lo desea.

**INFORMACIÓN PARA EL ALTA POSPARTO
(POSTPARTUM DISCHARGE INFORMATION)****11. EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS MEDICAMENTOS PARA TENER EN CUENTA EN EL HOGAR****• Hierro y vitaminas prenatales**

Continúe tomando las vitaminas prenatales y el hierro todos los días hasta que deje de amamantar. El único efecto secundario puede ser el estreñimiento que ocasiona el hierro. Beba al menos 8 vasos de agua por día, especialmente cuando amamanta.

• Laxantes

Puede continuar tomando laxantes según sea necesario o hasta que haya terminado los medicamentos que el médico le recetó. Deje de tomar los laxantes si comienza a evacuar con demasiada frecuencia o si tiene diarrea.

• Tylenol N.º 3

Este medicamento puede provocar somnolencia, por lo que no debe tomarlo con alcohol ni conducir. También puede producir estreñimiento.

• Motrin

Este medicamento puede provocar malestares estomacales. No lo tome si tiene problemas de úlceras o trastornos hemorrágicos. También puede producir estreñimiento.

12. ¿CUENTA CON LA AYUDA NECESARIA CUANDO VUELVE A SU CASA?

Si no es así, pida ayuda a la familia, los amigos y los grupos de apoyo de la comunidad.

13. PLAN PARA DEJAR DE FUMAR

- a. Usted se comprometió a mantener un ambiente libre de humo para su bebé porque comprende que los niños que viven con fumadores deben realizar más consultas médicas por:
 - infecciones de oído
 - asma
 - neumonía
- b. Su "Plan para dejar de fumar" incluye:
 - Usted eligió una "fecha para dejar de fumar".
 - Tiene un plan para distraerse en caso de posibles síntomas de abstinencia (comer un caramelo duro, cepillarse los dientes después de comer en lugar de fumar, pedir ayuda a otras personas).
- c. Se comprometió a dejar de fumar porque sabe que fumar aumenta el riesgo de sufrir cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas y pulmonares.

**INFORMACIÓN PARA EL ALTA POSPARTO
(POSTPARTUM DISCHARGE INFORMATION)****14. Depresión Postparto/Tristeza**

La transición a la maternidad puede causar una mezcla de emociones fuertes, desde la emoción y felicidad hasta el estrés y la ansiedad.

Muchas madres nuevas sienten una tristeza después del parto, que puede incluir fatiga, disturbio del sueño, estrés, y hasta ansiedad y cambios repentinos del humor. Estas emociones normalmente se calman después de unas dos semanas, en las que el bebé y la madre se van acostumbrando el uno al otro.

La situación en que la madre siente una forma de disturbios emocionales más severos sucede tan seguido como de 1 en 10. A esto se le llama depresión postparto. Los síntomas típicos de ésta incluyen cambios marcados en el sueño, en el apetito y niveles de energía, sentimientos de tristeza, falta de esperanza, aislamiento y ansiedad.

La depresión postparto no es una falla en su carácter ni una señal de debilidad, y las mujeres que la sienten no están solas. Hay tratamientos muy efectivos y fácilmente disponibles.

Hemos incluido una prueba que se puede hacer a sí misma con una escala para la depresión postparto. Le recomendamos que complete este cuestionario en el transcurso de las primeras cuatro a seis semanas después del nacimiento de su bebé, y que lo traiga consigo para su chequeo después del parto. El cuestionario le hace preguntas acerca de los sentimientos que ha tenido durante las últimas siete semanas. Si su resultado es de 14 o más, o si ha tenido pensamientos en los que se quiere lastimar a sí misma o a su bebé, por favor póngase en contacto con su doctor o vaya a la sala de emergencia.

Si tiene depresión postparto, el tratamiento inmediato le puede ayudar a controlar sus síntomas – y a gozar a su bebé.

**INFORMACIÓN PARA EL ALTA POSPARTO
(POSTPARTUM DISCHARGE INFORMATION)****CONFIRMACIÓN DE LA MADRE
INSTRUCCIONES PARA EL ALTA**

Analizaron la "Información Para el Alta Postparto" ("Postpartum Discharge Information") conmigo y comprendo estas instrucciones. Además, recibí una copia de esas instrucciones y comprendo cuándo debo realizar la consulta de control con el médico.

Firma: _____

Firma del enfermero: _____

Fecha: _____ Hora: _____