

# Lo que Usted debe Saber sobre el Período Posparto

**D**espués de haber estado embarazada por 9 meses, es probable que Ud. esté deseosa a dar a luz y a que su cuerpo regrese a la normalidad. Desafortunadamente, esto no sucede inmediatamente. La recuperación del embarazo y del parto toma tiempo y es bueno saber lo que debe esperar. Lo siguiente, son explicaciones de lo que es normal después del parto vaginal, de lo que no es normal (comuníquese con su médico en caso que padezca de éste) y de lo que Ud. puede hacer para encarar los cambios posparto normales.

## Calambres

**Que es normal.** En los primeros días, después de haber dado a luz, es posible que Ud. sienta dolores que sean semejantes a los cólicos menstruales. Dichos dolores son contracciones del útero los cuales son llamados dolores después del parto y tienen un propósito: Ayudan a que su útero se vuelva a encojer (aproximadamente al tamaño de una toronja) y ayudan a prevenir un sangrado excesivo al comprimir los vasos sanguíneos del útero. Este dolor puede durar por varios días después del parto.

**Que es anormal.** Fiebre o un abdomen adolorido puede significar una infección uterina.

**Lo que Ud. puede hacer.** Báñese en agua caliente lo más seguido que pueda. Acuéstese boca abajo y coloque un cojín o una compresa caliente debajo de su estómago. Orine frecuentemente, ya que una vejiga llena causa presión en el útero, lo cual puede empeorar los calambres. Si los calambres son severos, pídale un medicamento a su proveedor de atención médica.

## Secreción Vaginal

**Que es normal.** Ud. debe anticipar una secreción y sangrado vaginal, llamado loquios, hasta por 2 meses después del parto (aunque es probable que cese antes). Durante los primeros días, el sangrado es excesivo y de color rojo brillante, luego se convierte

a café y después gradualmente se hace más claro y más ligero. Al principio, Ud. puede experimentar una secreción en forma de descarga, cuando se sienta o se para, después de haber estado acostada.

**Que es anormal.** Comuníquese con su médico si empapa cada hora, una o más toallas femeninas, si pasa coágulos que son más grandes que una ciruela o si se siente mareada. Un abdomen adolorido, una secreción con olor repugnante o una fiebre de 100.3°F o más alta, pueden ser señales de infección.

**Lo que Ud. puede hacer.** Para evitar una infección, no use los tampones, en vez, use las toallas femeninas.

## Dolor Perineal

**Que es normal.** Es bastante común, el dolor y la molestia en el área entre la vagina y el recto después del parto, especialmente si Ud. fue sometida a una episiotomía o el área se desgarró durante el parto.

**Que es anormal.** Comuníquese con su médico si el dolor empeora o si el área se siente caliente e hinchada o si Ud. tiene una secreción semejante al pus. Estas pueden ser señales de infección.

**Lo que Ud. puede hacer.** Los baños terapéuticos, las compresas frías o el agua caliente vertida sobre el área con una jarra o una botella de chorro pueden ayudarle a aliviar la molestia. También, puede aplicarse las compresas de hamamelis, enfríelas para obtener un efecto calmante máximo. Si le es incómodo el estar sentada, use un cojín en forma de dona o un anillo inflable.



**Los baños terapéuticos, las compresas frías o el agua caliente vertida sobre el área con una jarra o una botella de chorro pueden ayudarle a aliviar la molestia.**

### Dificultad al Orinar

**Que es normal.** La inflamación del área alrededor de la vejiga puede hacer que sea difícil orinar por cierto tiempo después del parto. También, es probable que se sienta ansiosa del ardor causado cuando la orina toca el área perineal dolorosa.

**Que es anormal.** El tener que orinar muy frecuentemente o el sentir dolor al orinar pueden ser señales de infección del tracto urinario.

**Lo que Ud. puede hacer.** Asegúrese de beber suficientes fluidos. Beba de ocho a 10 vasos de agua al día. Respire despacio y profundamente para relajar la abertura de la vejiga. También, puede abrir la llave de agua o vierta agua caliente sobre el área perineal para estimular el flujo de la orina.

### Incontinencia Urinaria

**Que es normal.** Ya que el embarazo y el dar a luz estira los músculos y nervios alrededor de la vejiga, es posible que experimente una incontinencia urinaria al reírse, al toser o al estornudar.

**Que es anormal.** Normalmente, esta condición desaparece por sí sola dentro de 3 meses, pero si éste no es el caso, comuníquese a su médico.

**Lo que Ud. puede hacer.** Los ejercicios Kegel pueden ayudarle a fortalecer los músculos alrededor del orificio de la vejiga. Mientras tanto, Ud. puede usar toallas femeninas para absorber el goteo de orina.

### Estreñimiento

**Que es normal.** Probablemente, no tendrá una evacuación intestinal por 2 o 3 días después del parto. También, es probable que cuando se esfuerce por primera vez para tener una evacuación intestinal, sea una experiencia muy incómoda.

**Que es anormal.** Comuníquese con su médico si no ha tenido una evacuación intestinal por 7 días después del parto.

**Lo que Ud. puede hacer.** Para volver a la normalidad, beba de ocho a 10 vasos de agua al día, coma una dieta alta en fibras (granos enteros, frutas y verduras) y si su médico lo recomienda, tome un ablandador fecal. Si al hacer un esfuerzo siente incomodidad, coloque una toalla sanitaria limpia en su

perineo y presione hacia arriba mientras descarga la materia fecal para reducir presión en el área.

### Senos Dolorosos e Hinchados

**Que es normal.** Aproximadamente de 3 a 5 días después del parto, sus senos se llenarán de leche. Este proceso, llamado congestión de los senos, puede causar que sus senos se hinchen y se sientan pesados, sensibles y duros.

**Que es anormal.** Si la congestión no desaparece en 3 días o si sus senos se sienten calientes o tienen una apariencia muy rojiza, comuníquese con su médico.

**Lo que Ud. puede hacer.** Use un brasier que le dé soporte y para disminuir la inflamación, coloque una compresa helada debajo de cada axila. Para inducir el flujo de leche, masajee su seno suave pero firmemente hacia el pezón. El descargar leche, preferiblemente al alimentar a su bebé, puede ser de ayuda. Si sus senos están tan congestionados que su bebé no puede succionar y mamar, comuníquese con un consultor de lactancia para obtener consejo. (La mayoría de los hospitales y centros de natalidad tienen un consultor.)

### Pérdida de Cabello

**Que es normal.** Los altos niveles de hormonas durante el embarazo actúan para prevenir la pérdida normal de cabello, pero una vez que dichos niveles disminuyen, Ud. perderá cabello.

**Que es anormal.** La pérdida de cabello no debe durar más de 6 meses. Después de este plazo, su cabello debe volver a la normalidad.

**Lo que Ud. puede hacer.** No se cepille excesivamente el pelo y trate de no usar químicos fuertes, las tenazas o las secadoras de pelo.

### Señas de Aviso: Cuando Debe Pedir Ayuda

Además de los consejos mencionados anteriormente, comuníquese con su médico si experimenta alguna de las siguientes condiciones:

- Sensibilidad o enrojecimiento en las piernas
- Tos o dolor de pecho
- Náusea o vómito
- Depresión por más de 2 a 3 días
- Pensamientos de cometer suicidio o de dañar a su bebé.

### Fuentes Informativas

- Clínica Mayo  
<http://www.mayo.org>
- 4Women.gov  
<http://www.4women.gov>
- El Cuidado para la Salud de la Universidad de Iowa  
<http://www.uihealthcare.com>
- Centro Médico de la Universidad Estatal de Ohio  
<http://Medicalcenter.osu.edu>

*Este informe para la paciente fue redactado por Nancy Morgan Andreola, enfermera titulada, usando contexto de: Walters KC, Wing DA. El misoprostol y la hemorragia posparto. The Female Patient. 32(7);2007:53-58; el portal cibernético de la Clínica Mayo; el portal cibernético de la Salud de los Niños; el portal cibernético del Cuidado para la Salud de la Universidad de Iowa; el portal cibernético de 4Women.gov; el portal cibernético del Centro Médico de la Universidad Estatal de Ohio.*