

Clinica Family Health

Guía para un embarazo saludable

Después del parto





Día uno después del parto

Su bebé

El bebé recién nacido puede parecer arrugado y rojo. La cabeza del bebé puede estar un poco fuera de forma debido al parto. La cabeza se verá grande en comparación con su cuerpo y en la parte superior tendrá partes blandas adelante y atrás.

El pecho del bebé (ambos sexos) podría estar hinchado por un par de días. Puede que un bebé varón tenga el escroto hinchado y una niña tenga una pequeña cantidad de flujo vaginal con sangre.

Los ojos del bebé son de color gris oscuro, aunque esto puede cambiar en las siguientes semanas. Su bebé puede poner atención a su cara. Puede responder a su voz y tacto. Puede tomar su dedo, chuparse sus propios dedos y amamantarse.

Su cuerpo

Podría sentir cansancio y euforia, desear acunar a su nuevo bebé, además de comer, dormir y bañarse.

La incisión de la episiotomía le dolerá y podría tener problemas para orinar debido al tejido adolorido. Perderá peso, ya que pierde líquido debido a que orina con frecuencia. Es posible que sude bastante para eliminar el líquido adicional.

Presentará flujo vaginal con sangre (loquios) proveniente del útero entre la semana 1 a 5 después del parto. Su abdomen seguirá con un tamaño grande hasta que los músculos se contraigan.

No tendrá leche por varios días, por lo que su bebé se nutrirá de calostro.

Su responsabilidad

- Tome, acune, toque y disfrute a su bebé.
- Hable con su pareja sobre la experiencia del parto.
- Repita los ejercicios de Kegel después del parto.
- Levántese y camine lo antes posible.
- Descanse cuando sienta cansancio.
- Beba abundante líquido.
- Coma cuando sienta hambre.
- Para aumentar el flujo de leche, amamante luego después del parto, al menos cada 2 a 3 horas.

Período después del parto

Dedicó aproximadamente 9 meses para acostumbrarse al embarazo. Ahora vuelve a ser una mujer que no está embarazada, una MADRE.

Ser madre es un gran cambio en su vida

Hay varias cosas que la pueden preocupar:

Es posible que no tenga "sentimientos maternos" de inmediato. Esos sentimientos se van desarrollando a medida que usted y su bebé se conocen mutuamente.

Puede que también tenga sentimientos mezclados sobre ser madre. Estos sentimientos pueden ser positivos o negativos.

Puede que su cuerpo demore de seis semanas a seis meses en volver a la normalidad, intente no sobrecargarse. Los cambios físicos son parte de la adaptación.

A continuación encontrará algunos CONSEJOS que podrían ayudarla:

Comparta sus inquietudes con alguien

Intente reunirse con algunas de las mujeres de las clases después de tener a sus bebés. Todas están pasando por las mismas etapas, juntas. Las madres con experiencia también pueden ser buenas consejeras. El simple hecho de saber que no está sola puede ser de gran ayuda.

¿Hay algo que la preocupe sobre la maternidad?

No espere demasiado

Podría sentir que no está segura sobre cómo cuidar a un recién nacido. Debe estar preparada para no estar preparada, todos los padres primerizos experimentan esto. Tenga paciencia con usted, aprenderá en la práctica.

Para algunos padres nuevos, puede tomar tiempo para conocer a su bebé. Por ejemplo:

- Podría desconocer por qué llora el bebé.
- Puede que su bebé no le sonría al principio.

Sus familiares y amigos podrían contarle cómo se veían y comportaban sus bebés durante las primeras semanas. Escuche sus consejos y luego haga lo que le parezca adecuado. Además, también es de utilidad leer sobre ser padre. Su equipo de atención de salud puede recomendarle varios libros excelentes, así que no tenga dudas de pedirles sugerencias.

Si las personas le ofrecen ayuda, acéptela

Este es un momento especial para que usted, el padre y el bebé estén juntos. Será capaz de cuidar al bebé, pero es agradable contar con ayuda adicional en el hogar. Otra persona puede encargarse de las tareas domésticas y acepte el hecho de que algunas cosas quedarán sin hacer.

Además, cuide su cuerpo:

- Evite levantar objetos más pesados que su bebé y subir escaleras las primeras semanas.

Trate de limitar las visitas durante las primeras semanas

Muchas personas querrán conocer al bebé nuevo. Esto la puede cansar más

rápido, así que intente distanciar el tiempo entre cada visita. No tiene que ser una súper anfitriona, en muchas ocasiones, las visitas desearán ayudarla, déjelos hacerlo.

TODOS van a aconsejarla

Escuche a los "consejeros" bien intencionados y luego siga los consejos que tengan sentido para usted.

¿Cuáles son algunas ideas sobre la paternidad que se puedan adaptar a su estilo de vida y sus ideas sobre la paternidad?

No ignore las señales de cansancio

Concéntrese en las señales que le envía su cuerpo sobre estar cansada. Muchas mujeres se sorprenden de lo cansadas que se sienten durante los primeros meses. No puede modificar el horario del bebé, así que tendrá que ajustar el suyo; trate de tomar siestas o descansar cuando lo haga el bebé.

Si no se siente bien o siente dolor, llame al médico

Es normal que se sienta cansada, pero no se debería sentir *enferma*.

SI PRESENTA ALGUNO DE LOS SÍNTOMAS SIGUIENTES, LLAME A CLINICA DE INMEDIATO.

- Sangrado muy abundante o repentino de la vagina (más que un período menstrual. Empapar más de dos toallas higiénicas en media hora es abundante).
- Secreción de la vagina con olor fuerte y desagradable.
- Temperatura de 101 °F o más.
- Senos enrojecidos o doloridos.
- Pérdida del apetito durante un largo período de tiempo.
- Dolor, enrojecimiento, sensibilidad o hinchazón en las piernas.
- Dolor en la parte baja del estómago o de la espalda.

La pérdida de peso después del embarazo es algo que la mayoría de las mujeres agradecen

Es normal que pierda de 10 a 15 libras después del parto. Esto dependerá de cuánta cantidad del peso sea agua.

También almacenará cerca de 7 libras de grasa en su cuerpo, que le brindan una reserva de energía para los primeros tres meses aproximadamente. Estas libras adicionales desaparecerán poco a poco.

No se apure en perder este peso con dietas, su cuerpo necesita una dieta bien balanceada para mantener su nivel de energía y su buena salud. Si está amamantado, es de especial importancia que se alimente de forma adecuada. Su dieta le entrega los nutrientes que su bebé necesita.

Su cuerpo quemará hasta 1,000 calorías al día solo para producir leche. Necesita 500 calorías adicionales al día y abundante líquido para ayudar a que su organismo produzca leche.

Consulte con su proveedor cuándo debería iniciar el ejercicio para después del parto

El ejercicio es fundamental para devolver la flexibilidad y el tono muscular de su cuerpo, por lo que debe practicar ejercicio de forma regular. Trate de realizar los ejercicios prenatales, los ejercicios para fortalecer el estómago y de relajación son particularmente adecuados.

La anticoncepción es *necesaria*

El amamantamiento y la ausencia del período *no* evitarán que vuelva a quedar embarazada. Si está amamantando, debería consultar con su proveedor antes de escoger un método anticonceptivo.

Consulte con su médico sobre otras opciones en su control después del parto.

La melancolía posparto no es un juego

Es normal sentir tristeza y un poco de decaimiento después de las emociones del embarazo y el parto.

Por lo general, la "melancolía posparto" no dura más que una o dos semanas y la causa principal son las hormonas que se encuentran en un estado de cambio después del nacimiento de su bebé.

El cambio de funciones con la pareja y las necesidades constantes del bebé pueden ser causas adicionales de melancolía posparto. Incluso, es posible que le moleste cómo el bebé ha modificado su vida, lo que podría causar que sienta enojo o culpa.

Es un *sentimiento normal*, que todas las mamás sienten. Hable con su PCP si le preocupa sentir melancolía.

Dos son compañía, tres son multitud

Ahora, hay una nueva persona en sus vidas. El bebé cambiará la forma en que ambos se sienten sobre sí mismos y, probablemente, cómo se relacionan entre ustedes.

La transición de "pareja" a "familia" puede provocar algunas tensiones. A menudo, un hombre siente que el bebé obtiene toda la atención, lo que podría causar que se sienta un tanto dejado de lado. Hablar entre ustedes puede evitar algunos problemas y solucionar otros.

En ocasiones, es difícil para otros niños aceptar al bebé nuevo. Podrían pensar que el bebé les quita toda la atención de sus madres. Trate de disponer algo de tiempo especial para los otros niños.

Finalmente, mantenga su sentido del humor

Habrán días buenos y días malos. Haga lo que sea para disfrutar a su bebé nuevo.



Amamantar a su bebé

Excelente para la madre y el bebé

Amamantar es una forma segura, simple y natural de alimentar a su bebé. La mayoría de los bebés que son amamantados tienen menos malestar estomacal, cólicos y diarrea y presentan menos reacciones alérgicas. La leche materna está limpia y tiene la temperatura adecuada.

El *calostro* es la primera "leche" amarillenta de los senos. Se produce durante dos a tres días antes de la leche normal y protege al bebé de muchas infecciones.

Cuidado de los senos

Lávese los pezones solo con agua una vez al día. *No los lave con jabón ni coloque alcohol de fricción.* Eso elimina los aceites naturales protectores que producen las glándulas alrededor del pezón. No se preocupe si siente dolor en los pezones, pues no es un dolor duradero.

- Amamante a su bebé con mayor frecuencia durante períodos más cortos.
- Cambie la posición en que amamanta al bebé.
- Use un sostén firme por comodidad y para evitar que se estire la piel de los senos.
- Elimine cualquier revestimiento plástico de sus sostenes para que los pezones reciban aire.

Entre los amamantamientos, coloque un paño limpio en su sostén para que absorba las filtraciones. Las filtraciones suceden por un corto período de tiempo y generalmente se detienen cuando su suministro de leche se estabiliza.

- Use un sostén para dormir, para disminuir las filtraciones.
- Presione los pezones con las manos para detener la sensación de hormigueo.

Coloque un paño tibio sobre los senos si los siente hinchados y pesados. Esto activará el flujo de leche. Con cuidado, extraiga leche con la mano o con un sacaleches, para disminuir la abundancia de leche. Además, amamantar de forma más corta y más frecuente ayudará a reducir la abundancia y es más fácil para los pezones.

Cómo amamantar

- Lávese las manos con agua y jabón antes de amamantar.

- Encuentre una posición relajada para usted y su bebé.
- Recuéstese o siéntese en una silla en la que pueda apoyar los brazos.
- Mantenga la cabeza del bebé más arriba de su estómago.
- Amamante a su bebé cuando tenga hambre.

Al principio, los bebés no tienen un patrón de cuándo ser alimentados. En ocasiones, desean comer cada 2 a 3 horas, aunque esto no dura mucho. En poco tiempo tienen un programa y hay más tiempo entre los amamantamientos.

- Amamante a su bebé en un seno hasta que quede vacío.
 - Demora entre 10 y 15 minutos.
- Luego cambie al bebé al otro seno.
- Amamante al bebé durante el tiempo que tenga hambre.
- Comience a amamantar con el seno que se *detuvo* la última vez.
 - Esto ayuda a que ambos senos produzcan la misma cantidad de leche.
 - Algunas madres colocan un alfiler de gancho hacia delante o atrás en sus sostenes para recordar.

Haga al bebé eructar cuando cambie de un seno al otro. Para hacerlo, coloque la cara del bebé sobre el hombro y dé palmaditas suaves en su espalda. Haga al bebé eructar nuevamente cuando termine de amamantarlo. No se preocupe si no eructa después de unas palmaditas suaves, significa que el bebé no tiene aire que botar.

La mayoría de los bebés que son amamantados no necesitan eructar.

Consejos útiles

1. Generalmente, el bebé recibe leche suficiente cuando aumenta de peso y hay seis o más pañales mojados al día. Puede que crezca su apetito después de las primeras semanas y le hará saber si desea ser más amamantado.

Producirá más leche cuando amamante más al bebé. Si cree que no tiene suficiente leche, trate de hacer lo siguiente:

- Amamante con más frecuencia durante algunos días (trate de hacerlo cada dos horas durante un par de días).
- No se salte las alimentaciones durante la noche si el bebé se despierta.
- Beba abundante líquido.

- Relájese todo lo posible.

Es mejor amamantar con más frecuencia que alimentar con fórmula en un biberón. La fuerza de succión de un bebé que es amamantado se debilita cuando es alimentado con biberón. Espere hasta que el bebé se amamante bien antes de sustituir con biberones de leche materna o fórmula, lo que demora cerca de 4 semanas.

2. La mayoría de los bebés que son amamantados no necesitan agua, excepto cuando hace calor.

Ofrezca al bebé solo agua fría cuando hace mucho calor. Debería hervir el agua y mantenerla en una botella limpia antes de enfriarla.

3. El bebé no necesita otros alimentos hasta los cuatro a 6 meses de edad aproximadamente.

Hay diferentes opiniones sobre cuándo iniciar los alimentos sólidos. Analice esto con su proveedor.

4. Es normal tener deposiciones amarillentas y líquidas en un bebé que es amamantado.

Muchos bebés tienen deposiciones después de cada alimentación durante las primeras semanas. Esto es normal, *no* es diarrea.

5. Siéntese o recuéstese antes de amamantar si está ansiosa o preocupada.

Respire de forma lenta y profunda, y relájese. Beba un vaso frío de leche, jugo o agua y recuerde que las primeras semanas de amamantamiento pueden ser un poco difíciles.

Usted también se está adaptando al bebé nuevo. No se "desanime" ya que, después del corto período de aprendizaje, amamantar se vuelve más fácil.

Aproveche las siestas del bebé para descansar y relajarse. Realizar ejercicio liviano, como caminar, también es de ayuda.

Los calambres leves que siente cuando comienza a amamantar son normales. Es la forma que tiene la naturaleza de ayudar a que su útero vuelva a su tamaño y posición normal y desaparecerán en 2 a 3 semanas.

6. Puede amamantar a su bebé sin mostrar su seno.

Use un atuendo de dos piezas que pueda levantar o una blusa que se abotone al frente.

7. Cualquier cantidad de amamantamiento es buena para su bebé.

Puede amamantar durante todos los meses que sea cómodo para usted y para el bebé. Destete al bebé de su seno lentamente durante varias semanas.

8. Hay diversas formas para evitar que los senos se hinchen.

Cuando se hinchan, se sienten duros y sensibles. Pida indicaciones a su proveedor.

Medicamentos

Algunos medicamentos ingresan en la leche materna y pueden provocar malestares al bebé.

Consulte con el proveedor o la clínica antes de tomar medicamentos o laxantes. No tome píldoras anticonceptivas mientras esté amamantando, ya que pueden disminuir la cantidad y calidad de la leche. **Puede** quedar embarazada mientras amamanta, así que debe usar otro método anticonceptivo.

Alimentos para una madre que amamanta

Lo que come hace una gran diferencia en cómo se siente usted y el bebé.

Es muy importante que, mientras amamante, coma bastante de los tipos de alimentos correctos, ya que la ayudarán a producir suficiente leche.

La madre que amamanta puede comer todo lo que le sienta bien, pero el bebé puede reaccionar a algunos alimentos. No coma alimentos que le produzcan malestar a menudo al bebé.

Coma una variedad de alimentos diarios para ayudarla a producir suficiente leche. A continuación, hay un plan básico de alimentos para todos los días:

- Alimentos con contenido de proteínas: 3 a 4 porciones (carne, pescado, pollo, huevos, frijoles secos, mantequilla de maní).
- Productos lácteos: 4 a 5 porciones (leche, yogur, queso de pasta dura, requesón).
- Frutas y verduras: 4 a 5 porciones (naranjas, uvas o jugo de tomate,

- verduras verde oscuro y amarillas).
- Pan y cereales: 4 a 5 porciones (pan, cereal, tortillas, arroz, pasta).
 - Líquidos: 8 a 12 vasos.

La madre que amamanta produce cerca de un cuarto de leche al día, por lo que debe beber líquidos adicionales para hacerlo. Beba un vaso de leche, agua o jugo antes de amamantar.

Declaración de derechos del bebé

Háblame

Canta, tararea, susurra o incluso lee tiras cómicas para mí. No puedo saber exactamente lo que dices, pero necesito escucharte. Sí sé lo que quieres decir, aunque no conozca muchas palabras. Sé cuándo tu tono de voz quiere decir "te amo" y, cuando gritas, yo escucho "eres una peste".

A menos que te comuniques conmigo, ¿cómo puedo aprender? Aprendo de ti.

Tómame

Todo es muy grande y nuevo para mí. No comprendo dónde estoy ni quién soy. Me asusta. Pero cuando me tomas, me siento mejor. Tu calor me reconforta. Tu aliento y tus latidos me hacen sentir que pertenezco. Pertenezco aquí y a ti.

Responde a mis llantos

No lloro para disgustarte o hacerte enojar. Lloro porque no puedo decirte cómo me siento de otra forma. Tal vez tengo frío, o estoy mojado o tengo hambre o me siento asustado y solo. Responde a mis llantos. Pronto sabrás qué significa cada uno. No vas a malcriarme. Me ayudarás a ser un mejor bebé y también a hacerte más feliz.

Ámame

Ámame como soy. No esperes que haga lo que no puedo hacer, como ir solo al baño. Mis músculos no están listos aún. Sé que soy desordenado. Pero estoy creciendo. Pasa por alto mis debilidades de bebé. Eres la persona más importante en mi mundo. No puedo sobrevivir sin ti. Conóceme. Diviértete

conmigo. Ámame como soy.



Cosas a Saber sobre La Leche Materna

¿Qué Color es Normal?

La Leche Materna:



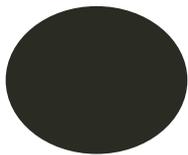
Colores Comunes de Calostro 1-2 Días después de Nacimiento



Leche de Transición 2-3 Días

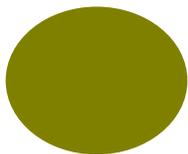
La Leche Materna Madura 3- 4 Días

Popo de Bebé:



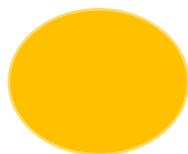
1-2 Días de Vida

Popo oscuro



2- 3 Días de Vida

Popo de Transición



3- 4 Días de Vida

Popo de La Leche Materna Madura

Cómo Almacenar La Leche Materna

Planee utilizar:

Dentro de 4 horas  Temperatura Ambiente
19- 22°C/ 66-72°F

Dentro de 5-7 Días  Refrigerar (Evite la puerta)
→ Utilice dentro de 5 a 7 días

Más de 4 Días  Congele (Evite la puerta)
→ Utilice dentro de 6 meses



Para utilizar leche congelada: Descongelar y almacenar en la nevera, se debe utilizar dentro de 24 horas.

¿Tiene Leche Materna Adicional? ¡Puede Donarla!

- La Leche League: 1-877-452-5324
- Mother's Milk Bank: 303- 869-1888
- Presbyterian St. Luke's : 303-869-1888



Cómo sacar y guardar la leche materna para su bebé

Sugerencias para sacarse la leche

- Esté segura de que alguien le muestre cómo usar el sacaleche antes de empezar a usarlo.
- Dése un masaje suave en los pechos para que la leche empiece a salir. Podría ayudarle si mira una foto del bebé o piensa en él mientras se saca la leche.
- Tal vez sus pechos estén más llenos de leche por la mañana, de manera que sáquese la leche entonces si es posible.
- Tendrá más leche materna si da pecho o se saca la leche con frecuencia.
- Cuando esté lejos del bebé, sáquese la leche cada 2 a 3 horas por unos 15 a 30 minutos.
- Tenga paciencia. Encontrará el mejor horario para sacarse la leche.



Es normal que la leche materna se vea poco espesa y aguada. El color podría cambiar de un día a otro, dependiendo de lo que coma usted.

Esta información es para bebés sanos que nacieron a término. Si su bebé nació prematuro, hable con el personal de WIC o con su médico sobre cómo dar pecho.

Cómo guardar la leche materna

- Guarde la leche materna en biberones limpios o en bolsas para guardar leche. Escoja los biberones de vidrio o de plástico flexible de color lechoso (polietileno o polipropileno)
- Guarde sólo de 2 a 3 onzas en cada envase. Pocas cantidades se congelan y descongelan más rápido. A medida que su bebé crece tomará más, así que puede poner más leche materna en cada envase.
 - Deje un poco de aire en cada envase. La leche ocupará más espacio cuando se congele.
 - En cada envase escriba la fecha en que se sacó la leche. Use primero la leche materna que tenga más tiempo.
 - Después de sacarse la leche, guárdela en una hielera con hielo, en el refrigerador o en el congelador.
- La leche materna guardada se mira diferente de la leche fresca. Agítela suavemente antes de dársela al bebé.



Leche materna

Vea cuánto tiempo puede guardar la leche materna *

	Temperatura ambiente (70° F)	Refrigerador	Congelador pequeño (dentro del refrigerador)	Congelador
Leche materna fresca	5 horas	5 días	2 semanas	3 a 4 meses
Leche materna descongelada	Cuando se descongele, úsela en menos de 1 hora	Cuando se descongele, úsela en menos de 24 horas	No vuelva a congelar la leche materna que descongeló	

* Para bebés sanos que nacieron a término

Sugerencias para calentar la leche materna

- Por la noche ponga la leche materna congelada en el refrigerador y déjela toda la noche para que esté descongelada en la mañana.
- Para calentar la leche materna, ponga el biberón o bolsa de leche materna a baño maría.
- No descongele ni caliente la leche materna en el horno de microondas, pues se forman áreas calientes en la leche que pueden quemar la boca del bebé.

¡Para madre y bebé, dar pecho es lo más natural!



Programa de WIC de California, Departamento de Salud Pública de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770



#920108 Rev 7/11

Reglas recomendadas para cuidado prenatal y chequeo físico:

Cita Para:	Periodo de tiempo:	Agendar cita:	Detalles de la cita:
Mamá	12-27 semanas, edad gestacional	*Cada 4 semanas	Cuidado Prenatal
Mamá	28-35 semanas, edad gestacional	*Cada 2 Semanas	Cuidado Prenatal
Mamá	36-40 semanas, edad gestacional	*Cada semana	Cuidado Prenatal
Bebe *Mamá debe programar una cita para sí misma basada en las instrucciones de alta del hospital	3-5 días después del parto	3-5 días después del parto (sera vista junto a su recién nacido)	Primer chequeo para bebe Seguimiento después del parto (Bebe y Mama*) *Programe a mamá si hay una razón clínica para hacerlo (según las instrucciones de alta del hospital, la mama tiene preocupaciones sobre la lactancia, o desea ser vista)
Bebe	2 semanas	7-15 días de nacido	Prueba de sangre Chequeo
Mamá	4-6 semanas después del parto	4-6 semanas después del parto	Chequeo de posparto
Bebe	6-8 semanas después del parto (Chequeo infantil de dos meses)	6-8 semanas después del parto	Físico y vacunas
Bebe	4 meses	A los 4 meses de edad	Físico y vacunas
Bebe	6 meses	A los 6 meses de edad	Físico y vacunas
Bebe	9 meses	A los 9 meses de edad	Físico
Bebe	1 año	Al primer año de edad	Físico, vacunas y prueba de plomo
Bebe	15 meses	A los 15 meses de edad	Físico
Bebe	18 meses de edad	A los 18 meses de edad	Físico
Bebe	2 años de edad	Alrededor de 2 años	Físico, vacunas y prueba de plomo
Bebe	3 años	Alrededor de 3 años	Físico y vacunas
Bebe	4 años	Alrededor de 4 años	Físico y vacunas
Bebe	5 años	Alrededor de 5 años	Físico y vacunas

*La frecuencia de las citas varía dependiendo del embarazo. Al menos que se notifique lo contrario, por favor asegúrese de que sea vista de acuerdo del periodo del tiempo indicado arriba.