CHRISTUS® CHILDREN'S

RECURSOS DE APOYO PARA EL DUELO:

Cuidarse después del parto

Reducción de la producción de leche materna:

Después de la muerte de su bebé, especialmente si ha estado amamantando o extrayéndose leche, su cuerpo la producirá. Si sigue un plan que limite la cantidad de estimulación mamaria que recibe, su cuerpo sabrá rápidamente que ya no necesita producir leche. Las siguientes sugerencias están diseñadas para ayudarla a reducir su malestar físico y reducir o detener la producción de leche.

Si su producción de leche no ha aumentado (o solo lo ha hecho recientemente):

No extraiga leche de sus mamas; la presión de la leche en exceso dentro de los conductos mamarios hace que la producción de leche se detenga. Si disminuye esa presión extrayendo leche, las mamas producirán más leche. Esta presión de la leche y la hinchazón del tejido, y la sensación de abultamiento acompañante, pueden ser incómodas durante tres o cuatro días para la mayoría de las mujeres y hasta por diez días para algunas. Aunque puede o no continuar teniendo algo de leche después de este tiempo, sus mamas no se sentirán tan dolorosas y su cuerpo reabsorberá la leche gradualmente. Ocasionalmente, puede notar algunas gotas de leche durante varios meses después de dejar de amamantar.

Si ha estado usando un extractor de leche durante varias semanas:

Detener el uso del extractor abruptamente puede hacer que sus mamas se sientan demasiado incómodas. Ajuste su cronograma para que, con el tiempo, extraiga cada vez menos. Por ejemplo, si se ha estado extrayendo seis veces al día, disminuya a cinco veces al día durante dos días, luego a cuatro veces y continúe hasta que ya no se extraiga más.

Medidas de comodidad para disminuir la producción de leche:

- Aplique compresas de hielo durante 15 a 20 minutos, tres o cuatro veces al día, y hasta cada hora, para estar más cómoda y reducir la hinchazón.
- Se debe usar un sostén de apoyo bien entallado. No se recomienda encintar ni envolver las mamas con fuerza, ya que esto puede causar infecciones. Se pueden usar almohadillas de lactancia dentro del sostén si las mamas pierden leche. Las pérdidas con normales.
- La compresa de hoja de col disminuirá su producción de leche. Lave bien las hojas de col frías y crudas y colóquelas dentro de su sostén. Reemplace las hojas de col marchitas varias veces al día. La col puede estar fría o a temperatura ambiente.
- Se pueden tomar medicamentos de venta libre, como paracetamol o ibuprofeno, según sea necesario.
- Al ducharse, párese de espaldas al flujo de agua y evite el calor en las mamas.
- No reduzca su ingesta de líquidos: esto no reducirá su producción de leche y puede deshidratarla.

Si tiene leche materna almacenada en el hospital o en casa y desea donarla en memoria de su bebé, comuníquese con Mothers Milk Bank Austin al 512.494.0800. Un representante le ayudará a hacer los arreglos necesarios. Si tiene otras preguntas o inquietudes, por favor no dude en llamar a CHRISTUS Children's al 210.704.4787.

Actualizado el 06/09/2024. Adaptado con permiso de Texas Children's Hospital.

CHRISTUS® CHILDREN'S

RECURSOS DE APOYO PARA EL DUELO:

Cuidarse después del parto

Actividad

En los primeros días en casa, descanse mucho y cuídese. El cuidado de su cuerpo durante el proceso de duelo es importante para la curación. Trate de mantener patrones de descanso constantes y evite aumentar el trabajo. El regreso a la actividad normal debe ser gradual, dejando las cosas no esenciales hasta que se sienta más fuerte. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuándo puede volver a conducir.

Vejiga

Una vejiga llena puede evitar que el útero se contraiga correctamente, lo que aumenta el sangrado. Orine con frecuencia, especialmente el primer día en casa. Si tiene dificultad, intente verter agua tibia sobre el perineo (la parte de su cuerpo entre los genitales y el ano) u orinar en la ducha. Si tiene OK, el agua aliviará el ardor causado por la orina corriendo sobre estos.

Sangrado

Puede experimentar un flujo de sangrado similar a un período que puede ser relativamente abundante y rojo en su primer día en casa y puede continuar siendo rojo durante dos a cuatro días. Después de eso, el flujo se vuelve marrón o rosado y puede disminuir en cantidad cada día y detenerse alrededor del décimo día. Se puede notar una ligera secreción blanca o amarilla durante varios días después. Un flujo rojo persistente o un chorro repentino pueden ser una señal de advertencia de que está haciendo demasiada actividad. Si ha estado acostada por un tiempo, puede experimentar una abundante liberación de flujo cuando cambie de posición a estar de pie o sentada.

Si continúa habiendo un flujo abundante, si está saturando constantemente las toallas higiénicas, si nota mal olor o si tiene fiebre de más de 100°F (37.7 °C) comuníquese con su proveedor de atención médica.

Evacuaciones

Debería poder evacuar sus intestinos en uno o dos días. Beba mucho líquido, especialmente agua y jugos. El jugo de ciruela pasa es un laxante natural y se puede beber para prevenir el estreñimiento. Después de una cesárea, la distensión abdominal y los gases pueden causarle algunas molestias. Caminar y usar una bolsa de agua caliente pueden ayudar a aliviar estas molestias.

Mamas

Es posible que experimente cambios en sus mamas durante los primeros días en casa. Estos cambios son absolutamente normales y desaparecerán en los próximos días. La hinchazón de las mamas (congestión) es muy común y puede ser incómoda. Puede notar que sus mamas están liberando una sustancia transparente y pegajosa; esto es perfectamente normal. Trate de no estimular sus mamas; la hinchazón, la sensibilidad y las pérdidas se detendrán después de unos días. Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud.

Calambres

Sufrir algunos calambres es normal al regresar a casa. Los calambres intensos o persistentes en las primeras 24 horas pueden indicar que se han acumulado coágulos dentro del útero; esto no es raro, y es posible que expulse algunos coágulos pequeños en casa. Una bolsa de agua caliente o una almohadilla térmica en el abdomen pueden ayudar a aliviar la incomodidad. Los calambres disminuirán gradualmente en intensidad, pero pueden durar de siete a diez días. Su proveedor de atención médica puede recetarle analgésicos para ayudar a aliviar los calambres. Comuníquese con su proveedor de atención médica si los calambres son intensos o si expulsa coágulos grandes.

Menstruación

Por lo general, toma de cuatro a ocho semanas para que se reanuden los períodos. La ovulación vuelve antes de que empiece la menstruación, por lo que podría quedar embarazada aunque no haya tenido ningún período. Por lo general, no está recomendada la concepción sino hasta que hayan pasado al menos dos ciclos desde que regresó a casa. Cualquier plan de concepción y anticoncepción debe analizarse con su proveedor de atención médica.

Nutrición y pérdida de peso

Mientras trata de sobrellevar sus sentimientos de pérdida, es posible que no tenga muchas ganas de alimentarse o, alternativamente, puede estar comiendo demasiado. Es importante mantener una dieta saludable para que tenga la energía física y emocional que necesita para sanar. Trate de beber ocho vasos de agua todos los días y siga la pirámide alimenticia tradicional de granos, verduras, frutas, aceites, leche, carnes y frijoles para obtener la nutrición que su cuerpo necesita para recuperarse. Trate de evitar la cafeína y el alcohol. Además, este no es el momento adecuado para comenzar una dieta. Cualquier reducción de peso que experimente debe ser gradual. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre nutrición o pérdida de peso.

Actualizado el 06/09/2024. Adaptado con permiso de Texas Children's Hospital.

CHRISTUS® CHILDREN'S

RECURSOS DE APOYO PARA EL DUELO:

Cuidarse después del parto

Cuidado del perineo

Después de regresar a casa del hospital, su perineo (la parte de su cuerpo entre sus genitales y su ano) puede necesitar cuidados adicionales para curar. Cada vez que cambie su toalla higiénica o vaya al baño, haga lo siguiente: a) límpiese de adelante hacia atrás para evitar que las bacterias del área rectal avancen hacia el perineo, y b) rocíe agua tibia con una botella perineal sobre la abertura vaginal. Este cuidado promueve la limpieza del perineo, alivia las molestias de los tejidos y ayuda a prevenir infecciones.

Depresión posparto

Cada mujer reacciona ante la muerte de su bebé de manera única. Mientras su cuerpo se recupera físicamente, la mayoría de las mujeres experimentarán sufrimiento emocional. Los sentimientos intensos de tristeza, depresión, agotamiento, fatiga, confusión, soledad, desilusión, ira y miedo son comunes durante este tiempo, o bien usted puede encontrarse insensible. Algunas cosas que está sintiendo pueden estar relacionadas, en parte, con los enormes cambios hormonales que ocurren durante sus primeros días en casa, así como con la fatiga, la falta de sueño o el malestar físico.

Se estima que entre el 10 y el 20 por ciento de las mujeres experimentan depresión posparto. Esto puede ser más preocupante después de la pérdida de un embarazo porque usted no solo está lidiando con los cambios hormonales y físicos normales, sino que también está lidiando con la muerte de su bebé. Las mujeres con depresión posparto frecuentemente tienen sentimientos de irritabilidad, ansiedad, ineptitud o desesperanza y pueden sentir ira hacia su pareja. Es posible que no pueda hacer frente a las actividades cotidianas o que tenga síntomas físicos como dolores de cabeza, dolor en el pecho, frecuencia cardíaca acelerada, incapacidad para dormir y pérdida del apetito, o quizás coma en exceso. Al igual que algunas mujeres, es posible que no quiera estar con otras personas o que tenga miedo de estar sola, que tenga pesadillas o pensamientos aterradores, que se sienta como si estuviera en un pozo oscuro y profundo o que sienta que "se está volviendo loca". El duelo incluye sentimientos de depresión. Si los sentimientos de depresión son intensos (trastornos del sueño, cambios en el apetito, irritabilidad/ira persistentes, desesperanza crónica, ansiedad/pánico persistentes, retraimiento social), duran más de una semana, aumentan en intensidad o comienzan a interferir con su capacidad para desempeñarse en el hogar o en el trabajo, es importante que se comunique con su proveedor de atención médica.

Relaciones sexuales

Muchos proveedores de atención médica recomiendan que después del trabajo de parto y el parto, no se introduzca nada en la vagina durante seis semanas, lo que requeriría abstinencia sexual y abstenerse del uso de tampones o duchas vaginales. Generalmente se sugiere este período de seis semanas para permitir que se detenga todo el sangrado y para que los puntos se curen. No es habitual tener un deseo sexual disminuido durante este tiempo. La lubricación vaginal reducida se puede aliviar con el uso de un lubricante a base de agua. Nunca use vaselina como lubricante para las relaciones sexuales. Consulte con su proveedor de atención médica para obtener más información sobre cómo reanudar las relaciones sexuales.

Puntos

Los puntos que haya recibido se disuelven por sí solos y no es necesario retirarlos. La mayoría son internos, por lo que no podrá verlos. Se recomienda aplicar hielo en el área vaginal en las primeras 24 horas para disminuir la hinchazón. Los baños tibios en una tina limpia son calmantes para promover la curación. Asegúrese de preguntar a su proveedor de atención médica cuándo están permitidos los baños en tina.

Su proveedor de atención médica puede recetarle almohadillas perineales o un aerosol para aliviar cualquier molestia vaginal o rectal. También se pueden aplicar compresiones con spray de hamamelis para el alivio. Si tuvo un parto por cesárea y nota alguna secreción, hinchazón o separación en los bordes de la línea de la incisión, infórmele a su proveedor de atención médica.

Útero

El útero a veces se puede sentir como una pelota dura ubicada a medio camino entre el ombligo y el hueso púbico. Cada día se hará más pequeño hasta que ya no se pueda sentir alrededor del décimo día. El útero puede tardar aproximadamente seis semanas en volver a su tamaño normal.

El útero debería estar firme, con un sangrado moderado esperado. Se debe realizar un masaje suave con movimientos circulares sobre el útero si no está firme o si el sangrado es excesivo; el masaje hace que el útero se vuelva firme y ayuda a controlar el sangrado. Si la parte superior del útero (fondo) está muy alta o hacia un lado, es posible que tenga la vejiga llena, lo que puede interferir con un masaje efectivo.

Actualizado el 06/09/2024. Adaptado con permiso de Texas Children's Hospital.

CHRISTUS® CHILDREN'S

RECURSOS DE APOYO PARA EL DUELO:
Cuidarse después del parto

Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene cualquiera de estos síntomas:

- Sangrado abundante, suficiente para empapar una toalla higiénica grande en una hora o menos
- Fiebre mayor a 100°F (37.7 °C)
- Inicio repentino de dolor intenso en la incisión, el perineo o el abdomen
- Expulsión de un coágulo más grande que un limón seguido de sangrado abundante
- Dificultad para orinar o dolor, ardor o urgencia al orinar
- Secreción vaginal maloliente
- Su incisión de cesárea se abre, huele mal o sangra
- Área hinchada, roja y dolorosa en la pierna (especialmente en la pantorrilla) que está caliente al tacto
- Área hinchada, sensible, roja y caliente en su mama, especialmente con fiebre o síntomas similares a los de la influenza
- Dolor punzante en las piernas o dificultad para caminar
- Dolor de cabeza intenso, especialmente al estar sentada o de pie, que se alivia al acostarse

Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta o inquietud después del parto.

Actualizado el 06/09/2024. Adaptado con permiso de Texas Children's Hospital.