

Instrucciones para Después del Parto

Señales de Peligro

Si usted nota uno de los siguientes síntomas, háblenos:

- Fiebre de más de 100° F por 4 horas.
- Aumento del flujo de sangre vaginal.
- Dolor persistente en las puntadas.
- Dolor persistente en las piernas (no calambres).
- Areas rojas en las piernas.

Episiotomía

Siga las instrucciones que le dan en el hospital. Sentándose en 6 o 7 centímetros de agua tibia le ayudaría con el dolor vaginal.

Vitaminas Prenatales

Siga tomando sus vitaminas y hierro. Cuando venga a su examen médico, pregunte si debe continuar tomándolas.

Mal de orin (Infeccion de la Orina)

Siga tomando por lo menos 6 a 8 vasos de agua diarios. Orine con frecuencia. Si le arde al orinar, llámenos.

Estreñimiento

Es importante prevenir el estrinimiento. Tome muchos líquidos. Y coma comidas con mucha fibra como cereales y panes integrales, salvado, fruta y verduras frescas. Además usted puede tomar jugo de ciruela pasa, agua de tamarindo, o aceite mineral. Si aún con estos remedios, sigue estreñida, llámenos.

El Regreso a las Actividades Cotidianas

Usted debe reposar mucho las primeras semanas después del parto. Cuando usted se sienta bastante recuperada para el trabajo doméstico, no haga demasiado. Si aumenta el flujo vaginal o cólico, su cuerpo le está mostrando que está haciendo demasiado.

Citas Médicas

Uno o dos días después del parto, usted debe llamar para hacer una cita para su examen médico.

Necesitará una cita entre 2 a 4 semanas después del parto. (Nota: Si usted está en nuestro programa especial “CPSP/Medi-Cal”, necesita una cita con Carmen, 2 semanas después del parto.) En esta cita, vamos a hablar sobre el método anticonceptivo que usted ha escogido. Si mientras usted tiene relaciones sexuales, puede quedar embarazada. Por favor use condones y espuma.

La Regla

Mientras usted de pecho, es común no reglar. Si no da pecho, usted va a reglar más o menos 6 semanas después del parto. Cada mujer es un poco diferente, pero si no da pecho y no le baja la regla dentro de 8 o 9 semanas después del parto, llámenos.

Cambios Emocionales Después del Parto

Es común sentirse deprimida, sólo o sensitiva por unos días después del parto. Llámenos si tiene cualquier pregunta o quiere hablar con alguien.

El Dar Pecho

Las enfermeras en el hospital le ayudarán a comenzar a dar pecho. Si tiene cualquier problema pregúnteles. Llegando a su casa, si tiene cualquier pregunta, llámenos. También, usted puede llamar a su pediatra o a una de las organizaciones como “La Leche League” o “Nursing Mother’s Council”.