

# Su recuperación después del parto vaginal

## Your Recovery After Vaginal Birth

After you give birth, a nurse will check you and answer any questions you may have. During your stay, the nurses will teach you how to care for yourself and your baby.

### Changes in Your Body

A nurse will feel your abdomen to check your uterus while you are in the hospital. If your uterus is soft, your nurse will rub your abdomen to help the uterus become firm.

During this time, it is normal to have cramping or "afterbirth pains" as your uterus gets back to its regular size. This cramping also helps prevent heavy bleeding. Women often have afterbirth pains for a few days after delivery. You may feel very strong afterbirth pains if you have a full bladder and during breastfeeding.

After giving birth, you will have vaginal bleeding, called lochia. During the first few days, the bleeding may be like a heavy menstrual period and you may pass small blood clots. The bleeding will decrease and get lighter in color. Women can have discharge for up to 4 to 6 weeks. Use sanitary pads instead of tampons during this time.

Your breasts will fill with milk 3 to 5 days after you give birth. They may leak at times. Your breasts may be tender and become firm. If you are breastfeeding, do it regularly and avoid missed feedings. If you are not breastfeeding, wear a supportive bra, but do not bind your breasts.

Después de dar a luz, una enfermera la revisará y responderá todas las preguntas que pueda tener. Durante su estadía, las enfermeras le enseñarán cómo cuidarse y cómo cuidar a su bebé.

### Cambios en su cuerpo

Una enfermera palpará su abdomen para comprobar el estado de su útero mientras esté en el hospital. Si su útero está blando, la enfermera masajeará su abdomen para ayudar a que el útero vuelva a estar firme.

Durante este tiempo, es normal tener calambres o "dolores posparto" a medida que el útero regresa a su tamaño regular. Estos calambres también ayudan a prevenir sangrado abundante. A menudo las mujeres tienen dolores posparto durante pocos días después del parto. Puede sentir dolores posparto muy fuertes si tiene la vejiga llena y mientras amamanta.

Después de dar a luz, puede presentar una secreción vaginal llamada loquios. Durante los primeros días, el sangrado es similar a una menstruación abundante y puede que expulse pequeños coágulos de sangre. El sangrado disminuirá y su color será más claro. Las mujeres pueden tener secreción hasta por 4 a 6 semanas. Utilice toallas higiénicas en lugar de tampones durante este tiempo.

Sus pechos se llenarán de leche de 3 a 5 días después de haber dado a luz. Puede que a veces goteen. Sus pechos pueden estar sensibles y se pondrán firmes. Si está amamantando, hágalo de manera regular y evite saltarse las tomas. Si no está amamantando, use un sostén de apoyo, pero no vende sus pechos.

You may have constipation. A stool softener or laxative may be ordered by your doctor. Eat foods that are high in fiber (fruits, vegetables, whole-grains) and drink plenty of water.

Tell your doctor or nurse if you have problems urinating.

### Activity

- **Ask the staff for help the first few times you get out of bed.**
- Sit up for a couple of minutes before you start to walk.
- If you feel light headed or dizzy while in the bathroom, pull the **emergency call light on the bathroom wall for help.**
- Walk in the hallways 3 to 4 times a day for 5 to 10 minutes. Slowly increase your activity over the next several weeks. Make sure to rest often.

### Diet

You may feel tired and hungry. You will get fluids through an IV (intravenous) in your hand or arm until you are drinking well. Drink plenty of fluids. You will be offered light food at first and then you can eat your normal diet.

### Manage Pain

Pain and cramping are normal. If you have stitches, they may cause burning or stinging. **Ask for pain medicine when you need it.** The medicine may not get rid of your pain, but it will make it better. Manage your pain so you can care for yourself and be active.

Es posible que se estriña. Su médico podrá indicarle tomar un ablandador de heces o un laxante. Consuma alimentos con alto contenido de fibra (frutas, verduras, granos enteros) y beba mucha agua.

Hable con su médico o enfermera si tiene algún problema para orinar.

### Actividad

- **Pida ayuda al personal las primeras veces que se levante de la cama.**
- Permanezca sentada durante algunos minutos antes de comenzar a caminar.
- Si se siente mareada mientras está en el baño, accione el **botón de la luz de emergencia que está en la pared del baño para pedir ayuda.**
- Camine por los corredores de 3 a 4 veces al día durante unos 5-10 minutos. Aumente su actividad lentamente durante las siguientes semanas. Asegúrese de descansar con frecuencia.

### Dieta

Es posible que sienta cansancio y hambre. Recibirá fluidos por vía IV (intravenosa) en su mano o brazo hasta que pueda beber bien. Beba abundante líquido. Al principio le ofrecerán comidas livianas y luego podrá retomar su dieta normal.

### Control del dolor

El dolor y los calambres son normales. Si tiene puntos, podrán provocarle ardor o escozor. **Pida medicamentos para el dolor cuando los necesite.** Puede que los medicamentos no hagan desaparecer el dolor, pero lo aliviarán. Controle su dolor para poder cuidarse y estar en actividad.

The perineal area, or perineum, is the area between your vagina and anus. It may tear during vaginal birth or be cut at the vagina to help your baby come out, called an episiotomy. If stitches are needed to repair the area, they do not need removed.

To manage pain in the perineum:

- Place an ice pack on your perineal area the first day for short amounts of time to decrease pain and swelling.
- Use a sitz bath to relieve discomfort. Sitz baths are portable bowls that fit on top of the toilet seat and can be filled with warm water. Soak the perineal area in the water for 15 to 20 minutes, or as recommended. Gently pat dry with toilet paper. Use the sitz bath several times a day.
- Take a warm bath. Baths can be started 24 hours after giving birth. Do not use bubble bath or perfumed soaps.
- Hemorrhoids are common in pregnancy and after delivery. Apply a topical medicine, such as a spray, cream or witch hazel pads, to help to help relieve rectal pain.

## Peri Care

Keep the perineal area clean to prevent infection and stop odor. This is called peri care. You will be given a plastic bottle to fill with warm water. Each time you use the toilet, use the plastic bottle to squirt warm water over your perineal area. Gently blot with toilet paper. Change your sanitary pad each time you use the toilet or at least every 2 to 4 hours. Wash your hands with soap and water.

El área alrededor de su vagina y ano, se llama perineo o área perineal. Se puede desgarrar durante el parto vaginal o le pueden hacer cortes en la vagina para ayudar al bebé a salir, lo que se llama episiotomía. Si se necesitan puntos para reparar el área, no tienen que retirarlos.

Control de dolor en el área del perineo:

- Coloque una bolsa de hielo en el área perineal el primer día, durante periodos de tiempo breves, para disminuir el dolor y la inflamación.
- Use baños de asiento para aliviar la molestia. Los baños de asiento son recipientes portátiles que se colocan encima del inodoro y se pueden llenar con agua tibia. Sumerja el área perineal en el agua durante 15 a 20 minutos, o según la recomendación. Seque dando palmaditas suaves con papel higiénico. Use el baño de asiento varias veces al día.
- Tome un baño tibio. Podrá volver a tomar baños 24 horas después del parto. No use baño de burbujas ni jabones perfumados.
- Las hemorroides son comunes en el embarazo y después del parto. Aplique algún medicamento tópico, como un aerosol, una crema o almohadillas empapadas con agua de hamamelis para aliviar el dolor rectal.

## Cuidado del perineo

Mantenga limpia el área perineal para evitar infecciones y olores. Esto se llama cuidado del perineo. Le darán una botella de plástico para llenarla de agua tibia. Cada vez que vaya al baño, use la botella de plástico para enjuagar con agua tibia el área del perineo. Seque suavemente con papel higiénico. Cambie su toalla higiénica cada vez que vaya al baño o por lo menos cada 2 a 4 horas. Lávese las manos con agua y jabón.

## Showering

A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with the first shower.

## Going Home from the Hospital

Your nurse will help you prepare to go home. Information will be given to you on how to care for yourself. Your care may include:

- Limiting the number of times you climb stairs each day.
- Lifting nothing heavier than your baby.
- Getting help doing housework for at least 2 weeks.
- Not driving a car for 2 weeks.
- Not having sexual relations until approved by your doctor. Talk to your doctor about birth control. Breastfeeding does not prevent you from becoming pregnant.
- Not going back to work until approved by your doctor.

## Call your doctor right away if you have:

- A fever over 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- Signs of a breast infection such as fever, tenderness, redness, or a hot, hardened area, on one or both breasts.
- Heavy vaginal bleeding where you soak one sanitary pad per hour for two hours or have large blood clots.
- Vaginal bleeding that changes color turning bright red after it has lightened and changed from pink to brown or clear.

## Duchas

Una ducha la hará sentirse bien y la ayudará a relajarse. Pida a alguien que la ayude la primera vez que se duche.

## Vuelta a casa después del alta

Su enfermera la ayudará a prepararse para regresar a casa. Recibirá información sobre cómo cuidarse. Sus cuidados pueden incluir:

- Limitar el número de veces que sube escaleras todos los días.
- No levantar nada que sea más pesado que su bebé.
- Obtener ayuda para las tareas del hogar durante al menos 2 semanas.
- No conducir un automóvil durante 2 semanas.
- No tener relaciones sexuales hasta que su médico lo apruebe. Hable con su médico sobre métodos para controlar la natalidad. Amamantar a su bebé no evitará que quede embarazada.
- No se reintegre al trabajo hasta que su médico lo apruebe.

## Llame de inmediato a su médico si tiene:

- Fiebre de más de 100.4 °F (38 °C).
- Síntomas de infección en los pechos como, por ejemplo, fiebre, dolor, enrojecimiento o un área caliente y endurecida en uno o ambos pechos.
- Una hemorragia vaginal abundante, que empapa una toalla higiénica por hora durante dos horas, o si tiene coágulos de sangre grandes.
- Sangrado vaginal que cambia de color a rojo intenso después de que ha aclarado y cambiado de rosado a marrón o transparente.

- Foul smelling vaginal discharge—a normal discharge smells like your menstrual period.
- Problems urinating including trouble starting, burning or pain.
- No bowel movements for 3 days.
- A hot, hard spot in your leg or pain in your lower leg.
- Severe or constant pain or cramping.
- A headache, blurred vision or spots before your eyes that will not go away.
- Feelings of being very sad, hopeless, anxious, or feel you want to hurt yourself or your baby.
- Secreción vaginal maloliente; la secreción normal huele como su menstruación.
- Problemas para orinar, incluyendo problemas para comenzar a orinar, ardor o dolor.
- Ningún movimiento intestinal en 3 días.
- Un punto caliente y duro en la pierna, o dolor en la parte inferior de las piernas.
- Dolor o calambres fuertes o constantes.
- Dolor de cabeza, visión borrosa o si ve puntos ante sus ojos que no desaparecen.
- Sentimientos de suma tristeza, desesperación, ansiedad, o si siente deseos de hacerse daño o de hacerle daño a su bebé.