

Cuidados después del parto

Fecha: _____

Hora del alta: _____

<p>Constancia de paternidad:</p> <p><input type="checkbox"/> No aplica</p> <p><input type="checkbox"/> Constancia de paternidad, con firma del padre certificada por un notario público</p> <p><input type="checkbox"/> Consentimiento de la madre, con firma de la madre certificada ante un notario público</p> <p><input type="checkbox"/> Documento de renuncia de la madre a la constancia de paternidad, firmado por la madre</p> <p><input type="checkbox"/> La madre rehúsa firmar los dos documentos anteriores</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> Certificado de nacimiento, firmado</p> <p>Medicamentos:</p> <p><input type="checkbox"/> No se le recetó ningún medicamento</p> <p><input type="checkbox"/> Se le dieron las recetas para los medicamentos</p> <p><input type="checkbox"/> Recibió la inyección de Rhogam <input type="checkbox"/> NA</p> <p><input type="checkbox"/> Recibió la inyección de la rubéola <input type="checkbox"/> NA</p> <p>Refuerzo de la vacuna del tétano, difteria y pertussis (Tdap): Lo recibió <input type="checkbox"/> No lo recibió <input type="checkbox"/></p> <p>Grupo sanguíneo _____</p>	<p>Informe para el alta:</p> <p><input type="checkbox"/> Orden del médico <input type="checkbox"/> Alta voluntaria</p> <p><input type="checkbox"/> En silla de ruedas <input type="checkbox"/> Caminando por sí misma</p> <p>Número de identidad del recién nacido: _____</p> <p>La paciente va: <input type="checkbox"/> A su casa <input type="checkbox"/> A otra parte</p> <p>G _____ Parto vaginal _____ Pecho _____</p> <p>P _____ Cesárea _____ Fórmula _____</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Dice que entiende</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Medicamento</th> <th style="width: 25%;">Dosis</th> <th style="width: 25%;">Cuándo</th> <th style="width: 25%;">Instrucciones</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Medicamento	Dosis	Cuándo	Instrucciones																				
Medicamento	Dosis	Cuándo	Instrucciones																						

Cuidados después del parto

Dice que entiende

Hemorragia:

Puede que tenga flujo por la vagina las próximas 3 a 6 semanas. El color, cantidad y consistencia del flujo puede variar. Normalmente el flujo (propriadamente llamado los loquios) tendrá sangre (y será rojo) los primeros 2 a 3 días, luego cambiará a rosado y por último a blanco amarillento antes de irsele del todo. Lo más probable es que por las mañanas el flujo sea más abundante porque la sangre se acumula en el útero cuando está acostada.

Sí No

Puede que sangre más si aumentan sus actividades. Es una señal de que está haciendo demasiado. Si empieza a sangrar rojo vivo y le sale más sangre que durante la menstruación, **siéntese o acuéstese a descansar**. Lleve la cuenta de las veces que se tiene que cambiar la toalla higiénica. Llame al médico si no para de sangrar. Si no está amamantando al bebé, la menstruación le vendrá entre las 4 y las 6 semanas del parto. Las mamás que amamantan a veces no les baja la regla hasta que no dejan de amamantar. Tenga presente que darle del pecho al bebé **no previene** el embarazo.

Retortijones:

Lo más seguro es que tenga retortijones (cólicos) abdominales los primeros días causados por el útero al regresar a su tamaño normal. Si amamanta al bebé o si no es su primer embarazo, puede que los retortijones sean más fuertes. Para aliviar el dolor, tome un medicamento para el dolor que no contenga aspirina.

Sí No



Cuidados después del parto

Dice que
entiende

ACTIVIDADES:

(Actividad, ejercicio y descanso para la pelvis) No haga mucho las próximas dos semanas. Se dará cuenta de que fácilmente se cansa, lo cual es normal. Pasarán varias semanas para que se sienta repuesta del todo. No trate de hacer más de lo que puede. Descanse cuando se sienta cansada. Puede hacer los quehaceres de la casa que no requieren mucho esfuerzo (como quitar el polvo, cocinar, lavar los platos, etc). Por varias semanas debe evitar hacer los quehaceres que requieren más esfuerzo (limpiar el piso, lavar la ropa, pasar la aspiradora, y levantar cosas pesadas). Puede subir y bajar escaleras, pero con cuidado, escalón por escalón. No cargue ni levante nada que pese más que el bebé por varias semanas. No se le permite manejar sino hasta que hayan pasado una o dos semanas después del parto.

Sí No

Si le hicieron una cesárea, puede que el médico le indique que ni levante cosas pesadas ni maneje por un plazo aun más largo. Tenga presente que sólo debe hacer lo que el cuerpo le permita. Si una actividad le causa dolor o molestias, no la haga. Las primeras semanas en la casa no debe hacer mucho, deje que la ayuden. Aunque se sienta bien, el organismo necesita tiempo para recuperarse y sanar del todo.

Si tuvo el bebé por vía vaginal podrá empezar a hacer algunos ejercicios sencillos cuando el bebé cumpla las dos semanas. Si tuvo el bebé por cesárea, lo más probable es que tenga que esperar unas cuantas semanas para empezar a hacer ejercicio. **Si antes de su primera consulta posterior al parto desea comenzar con un programa de ejercicio, cualquiera que sea, consulte con su médico.**

El organismo tarda para sanar entre 4 y 6 semanas. No debe tener relaciones sexuales, ni darse duchas vaginales ni usar tampones sino hasta después de la primera consulta posterior al parto.

Higiene y cuidado del periné:

Aunque bañarse en la tina no está prohibido, es preferible que se duche. Si prefiere bañarse en la tina, el agua sólo debe llegar a las 4 pulgadas (10.2 centímetros) de profundidad. No debe quedarse más tiempo que el necesario para lavarse. Si le hicieron una cesárea, no deje que en la ducha le caiga agua directamente en la herida hasta que no hayan pasado entre 7 y 10 días de la operación.

Sí No

Practique buenas normas de higiene para cuidarse la episiotomía. Para lavarse y también cuando se limpia luego de ir al baño, debe hacerlo de adelante hacia atrás. Llévase a la casa el bidet portátil que usó en el hospital por si lo necesita para darse baños de asiento. Use el ungüento y las toallitas de marca Tucks para aliviar cualquier molestia o comezón en el periné. Los puntos se disuelven y desaparecen por sí solos entre los 10 y los 14 días del parto. Puede que en la toalla higiénica vea pequeños restos de un material parecido al de las ligas (gomas). Es el hilo de los puntos y no debe preocuparse. A algunas mujeres les salen hemorroides. Si le causan molestias, dese baños de asiento, póngase ungüentos para las hemorroides y use las toallitas Tucks. Debe también hacer los ejercicios Kegel.

Dieta:

Su organismo se está recuperando y, para ayudarlo a reponerse, debe incluir en su dieta alimentos nutritivos y vitaminas. Si normalmente sigue una dieta bien balanceada, puede seguir con su dieta normal, pero asegúrese de añadir más proteína a diario. La carne, el pescado, el pollo y los productos lácteos son muy buenas fuentes de proteína. Si está amamantando, es también importante que añada 750 calorías diarias a la dieta, y que no sólo añada más proteína, sino también frutas y verduras. Para evitar el estreñimiento, tome bastante líquido, entre 6 y 8 vasos de agua diarios, además de lo que toma normalmente. (El médico le recomendará un laxante si lo necesita.) Puede que el médico le recomiende que siga tomando sus vitaminas prenatales por varios meses después del parto. Si le da el pecho al bebé, le recomendará que se las siga tomando hasta que el bebé deje de tomar el pecho.

Sí No



Cuidados después del parto

Dice que
entiende

Cuidado de los senos:

A las mujeres que no dan pecho les puede dar congestión mamaria. Para aliviar un poco el dolor y la molestia, póngase un buen brasier reforzado, día y noche, durante la primera semana después del parto. Si los senos se le llenan, le duelen o le gotean, evite los productos que contienen cafeína (refrescos, café y té) y no se quite el brasier. **No se estimule los pezones ni use una bomba para sacarse la leche**, lo cual puede causar que los senos produzcan aún más. Puede aliviar la congestión de los senos poniéndose compresas de hielo. También puede tomar un medicamento para el dolor que no contenga aspirina. Si le da pecho al bebé, una consejera de la lactancia la visitará durante su estadía en el hospital.

Sí No

Depresión después del parto:

Los primeros días después del parto, muchas mujeres experimentan algo de depresión. Normalmente esa depresión se manifiesta con síntomas como indecisión, fatiga, desconfianza en las habilidades de los demás para cuidar al bebé, decaimiento emocional después del parto, y sentimientos de ineptitud, y hasta de temor. Puede que se sienta exhausta todo el tiempo. Esos comportamientos y síntomas a veces se deben simplemente a los ajustes normales de tener un bebé y a su recuperación. Los cambios hormonales pueden también jugar un papel importante. Tenga presente que es normal que se sienta algo deprimida. Si tiene ganas de llorar, ¡LLORE! Hable con su esposo, con sus amistades o con su familia acerca de esos sentimientos. Pero si se empieza a sentir más deprimida, o entra en una depresión profunda, consulte con su médico.

Sí No

Cuidados de la herida para la paciente que tuvo u cesárea:

No deje que la herida se le ensucie ni que se le moje. Salvo que la herida le drene, no tiene que ponerse una venda en la herida una vez que se le caigan los puntos. Si en algún momento la herida se le endurece, la siente caliente o se le enrojece, o suelta líquido, avísele al cirujano. Si le pusieron grapas o puntos que haya que sacar después del alta, el doctor le dará fecha para que vaya a la consulta a sacárselos.

Sí No

Primera consulta posterior al parto:

Su médico le dirá cuándo quiere que vaya a la consulta para su primer chequeo. Usted tendrá que llamar al consultorio para hacer la cita. Si tiene algún dolor, molestia o preocupación antes de esa fecha, avísele al médico. Por ejemplo: hemorragia (como se mencionó anteriormente), fiebre, escalofríos, ardor al orinar o dificultad para orinar, dolor en las pantorrillas o en la ingle, bultos dolorosos en los senos. **No espere hasta el día de la consulta si tiene dolores, molestias o preocupaciones.** Si le han recetado medicamentos para tomar en casa, la enfermera le explicará cómo y cuándo debe tomarlos. Si tiene alguna pregunta o algún síntoma preocupante, llámenos al 485-4000, o llame a su médico al consultorio.

Sí No

Cita de seguimiento con: Médico: _____ Fecha: _____ Hora: _____

Otra entidad o especialista: _____ Fecha: _____ Hora: _____

Yo haré mi propia cita con el Dr.: _____ Para: _____

Recibí copia de este documento de instrucciones y las entiendo.

(Firma de la paciente/firma de su pareja)

(Firma de la enfermera titulada)

