

HABLEMOS SOBRE EL POSPARTO

Tu cuerpo acaba de hacer una de las cosas más increíbles que hará jamás: gestar a otro ser humano. Después de nueve meses de espera, seguro estas súper emocionada de estar finalmente en casa con tu bebé. Gran parte de tu concentración y energía durante las próximas semanas y meses estarán concentradas en el bebé, pero recuerda que también necesitas cuidar de ti.

La recuperación posparto no será de unos pocos días. Una recuperación completa del embarazo y el parto puede tardar meses. Si bien muchas mujeres se sienten casi recuperadas a las 6-8 semanas, puede llevar más tiempo sentirse bien otra vez. Durante este tiempo, puedes sentir como si tu cuerpo se hubiera vuelto en contra tuyo. Trata de no sentirte frustrada. Recuerda que tu cuerpo no es consciente de tus tiempos y expectativas. Lo mejor que puedes hacer por él es descansar, comer bien y darte un respiro.

Si has tenido una cesárea, tendrás más restricciones sobre lo que puedes hacer en los días y las semanas posteriores al parto. Las cosas comunes que no hay que hacer incluyen manejar y levantar objetos que pesen más que tu bebé. Tu médico te indicará cuándo puedes retomar tus actividades normales.

¿Qué esperar durante tu recuperación posparto?



Dolor abdominal. A medida que el útero vuelve a su forma y tamaño normal, sentirá dolor en el abdomen (parte baja del vientre). Estos dolores se llaman “dolores posparto”. La mayoría de estos dolores serán leves, pero algunos serán agudos. Puede sentir más de estos dolores cuando amamanta a tu bebé. Esto se debe a que la lactancia materna estimula un elemento químico en tu cuerpo que hace que el útero se contraiga (endurezca). Para muchas mujeres, la aplicación de calor en la zona ayuda a controlar el dolor. Considere el uso de una almohadilla eléctrica o bolsa de agua caliente. Tu dolor abdominal debe ceder con el paso del tiempo. Si estos dolores empeoran o no ceden, debe llamar a tu médico.

Etapa de melancolía. Está muy emocionada y feliz de traer el bebé a casa. Sin embargo, al minuto se siente triste. Puede ser confuso, especialmente para las madres primerizas. Sepa que muchas mujeres (70-80%) lucha con sentimientos de tristeza las primeras semanas después del parto. Esto comúnmente se llama “etapa de melancolía” y es causada por cambios hormonales. No es nada de lo que haya que avergonzarse. De hecho, confiar en un amigo o familiar a menudo puede hacer que se sienta mejor. Si estos sentimientos duran más de unas semanas o no puede actuar a causa de ellos, podría tener depresión posparto. Si tiene sentimientos intensos de tristeza o desesperanza o tiene pensamientos de lastimarse a sí mismo o a otros, debe llamar a tu médico de inmediato.

Estreñimiento. Es muy común tener estreñimiento en los días posteriores al parto. Hay varias cosas que podrían causarlo. Si ha recibido analgésicos en el hospital, estos podrían causar deposiciones lentas. Si recibió anestesia (un bloqueador del dolor) por cualquier razón, también podría ser una causa. A veces, el estreñimiento posparto es causado simplemente por el temor. Esto es especialmente así si usted tiene puntos de sutura porque tuvo una episiotomía (una incisión quirúrgica

entre la vagina y el ano para ensanchar el orificio de la vagina para el parto) o un desgarro de esta área durante el parto.

Para ayudar a aliviar el estreñimiento, beba mucha agua y trate de comer alimentos que contengan una gran cantidad de fibra. En muchos casos, es posible que desee hablar con tu médico para que le recete un ablandador fecal.

Hemorroides. Es posible que haya desarrollado hemorroides (hinchazón dolorosa de una vena en el recto) durante el embarazo. Si no es así, es posible que las tenga por hacer esfuerzo y pujar durante el parto. Pueden causar dolor y sangrar después de una evacuación intestinal. También pican. Tus hemorroides deben reducirse con el tiempo. Si no es así, póngase en contacto con tu médico.

Cambios hormonales. Además de impulsar tus cambios de humor las hormonas son también responsables de otros síntomas como el sudor excesivo, la pérdida de cabello, principalmente.

Dolor en el perineo. El perineo es el área entre la vagina y el ano. Muchas veces, esta zona se desgarra durante el parto. Otras, el médico puede tener que hacer un pequeño corte en esta zona para ensanchar la vagina durante el parto. Incluso si ninguna de estas cosas sucedió durante tu parto vaginal, el perineo dolerá y posiblemente se inflame después del parto. Puede que sienta molestias en esta zona durante varias semanas. Mientras se recupera, sentarse sobre una bolsa de hielo varias veces al día durante 10 minutos la ayudará a aliviar el dolor. También utilice un atomizador para enjuagar.



Dolor en los pezones y pechos. Los primeros días de lactancia materna, es normal que las mujeres sientan dolor en los pezones y pechos. Si el dolor continúa más allá de unos días, podría ser que el bebé no esté succionando correctamente. Trate de cambiar de posición o consulte a un experto en lactancia (experto en amamantamiento) para que la ayude. Para ello, antes de que en tus pezones se formen grietas dolorosas, que podrían hacerla abandonar la lactancia. El amamantamiento debe continuar con la adición de alimentos complementarios a lo largo de la segunda mitad del primer año. Sin embargo, no todas las mujeres pueden amamantar por varias razones y usar fórmula está bien en esos casos.

Puntos o grapas. Si tiene puntos de sutura tardará 7-10 días en sanar. Si tiene puntos de un parto por cesárea, los mismos cicatrizan entre 5 y 10 días. Los puntos de sutura internos en tu capa muscular tardarán hasta 12 semanas en cicatrizar.

Sangrado y secreción vaginal. Después de dar a luz, es común que tenga un sangrado vaginal y flujo (esto se llama loquios), incluso si ha tenido una cesárea. Esta es la forma en que tu cuerpo elimina el exceso de sangre y tejido que se utilizó para desarrollar y alimentar a tu bebé. Se espera que esto sea más pesado en un primer momento (hasta 10 días), pero luego disminuye. Un sangrado leve y manchado pueden durar hasta seis semanas después del parto. Es importante que solo utilice toallas sanitarias durante este tiempo.

Retención de agua. Puede estar ansiosa de que la hinchazón notada durante tu embarazo desaparezca. Sin embargo, no sucederá por un tiempo largo. También conocido como edema posparto (hinchazón), tu cuerpo continuará reteniendo agua debido a un aumento de una hormona llamada progesterona. Usted puede notar la hinchazón en las manos, las piernas y los pies.

Pérdida de peso; Si usted estaba esperando una pérdida de peso inmediata después del nacimiento de tu bebé, probablemente se sienta muy decepcionada. Puede esperar perder alrededor de 2-4 kilos dependiendo del tamaño del bebé. Después de eso, tu pérdida de peso será considerablemente más lenta, puede tardar varios meses. Para muchas mujeres, el amamantamiento parece ayudar a promover la pérdida de peso. Otras mamás no ven la pérdida de peso asociada con el amamantamiento. Trate de mantener tu nutrición constante durante el amamantamiento y no se sienta frustrada si perder peso tarda más de lo esperado.

En resumen, presta atención a tu cuerpo, a tu mente y a tus emociones, ayúdate con una faja colombiana de ENTALLARTE a disminuir la hinchazón y volver a acomodar la piel y los músculos de manera más acelerada. Si algo no te parece correcto, probablemente no lo sea. El dolor es de esperar, pero demasiado dolor podría significar que algo está mal, acude a tu médico. No estés tan absorta en el cuidado de tu bebé al punto de ignorar tu propia salud.