



Después de Dar a Luz Vaginalmente

Después del parto, es posible que experimente una fatiga significativa mientras su cuerpo se recupera, un proceso que puede llevar algún tiempo. Las estancias hospitalarias suelen variar de 1 a 4 días, aunque en ciertos casos, la salida el mismo día puede ser factible.

Inmediatamente Después del Parto:

Los profesionales de la salud vigilarán su temperatura y presión arterial hasta que se estabilicen, asegurando su comodidad durante el reposo. El malestar posparto, frecuentemente caracterizado por contracciones uterinas, se manejará con toallas sanitarias para absorber el flujo del revestimiento uterino. Se realizarán controles regulares para garantizar niveles de sangrado apropiados y firmeza uterina. Si se administró anestesia, la observación cercana continuará hasta que se recupere la sensación y la movilidad, con el dolor perineal aliviado mediante la aplicación de compresas de hielo.

Cuidado del Recién Nacido:

Durante su estancia en el hospital o centro de parto, recibirá orientación sobre cómo sostener y alimentar a su bebé, junto con instrucciones para el cuidado general del recién nacido, incluida la higiene y las prácticas de alimentación.

Preparación para el Alta:

Es posible que esté ansiosa por regresar a casa rápidamente. Antes del alta, un proveedor de atención médica evaluará su capacidad para cuidarse a sí misma y a su bebé, considerando factores como:

- Movilidad independiente y uso del baño
- Capacidad para consumir alimentos sólidos y medicamentos según sea necesario
- Ausencia de signos de infección u otros problemas de salud, incluida la fiebre
- Manejo efectivo del dolor
- Sangrado vaginal moderado
- Estabilidad emocional y capacidad para cuidar a su recién nacido

Antes de irse, recibirá instrucciones por escrito para el autocuidado después del parto vaginal. Es crucial adherirse a estas pautas, y si tiene alguna inquietud, abórdela de inmediato.

1850 Town Center Parkway, Suite 459, Reston, VA 20190

P: 571.500.CARE F: 571.500.1009 W: cwcreston.com

Si Tiene Puntos de Sutura:

- Es posible que se hayan necesitado puntos de sutura cerca del área vaginal, ya sea para cerrar una incisión de episiotomía o reparar un desgarro en la piel. Estos puntos de sutura suelen disolverse en semanas, durante las cuales es importante mantener la limpieza y mitigar el malestar y el riesgo de infección a través de:
- Limpieza suave de adelante hacia atrás después de orinar o evacuar los intestinos
- Limpieza con agua tibia o baños de asiento seguidos de secado suave o secado al aire fresco
- Evitar el uso de jabón u otras soluciones, excepto agua
- Ducharse a menos que se le indique lo contrario
- Cambios regulares de toallas sanitarias
- Aplicación de compresas frías o calientes según las indicaciones
- Optar por asientos firmes para reducir la tensión en los puntos de sutura

Seguimiento Posnatal:

- Programe un chequeo posnatal aproximadamente 6 semanas después del parto para evaluar la salud uterina y vaginal, y comuníquese con nuestra oficina de inmediato si surgen problemas.

Cuándo Buscar Atención Médica:

Comuníquese con nuestra oficina de inmediato si experimenta

- Fiebre por encima de 100.4°F (38.0°C)
- Sangrado abundante que requiera cambios frecuentes de toallas sanitarias o coágulos de sangre grandes
- Dolor vaginal que empeore y no responda a la medicación
- Hinchazón excesiva, secreción o dolor por desgarro vaginal o episiotomía
- Malestar en los senos acompañado de enrojecimiento, bultos o síntomas similares a los de la gripe
- Problemas en los pezones como grietas, ampollas o sangrado
- Dolor al orinar o náuseas persistentes, vómitos, mareos o desmayos
- Angustia emocional extrema o preocupaciones sobre el cuidado del bebé
- Dolor abdominal persistente, secreción vaginal con mal olor o ausencia prolongada de movimientos intestinales
- Incapacidad para controlar la micción, enrojecimiento o dolor en la pierna inferior, o dolor en el pecho