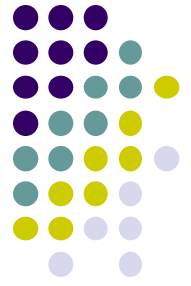


Brandon RHA
Servicios de salud pública
Clases Prenatales
Sesión 3



Abril 2010
Coordinadora
Prenatal
578-2544

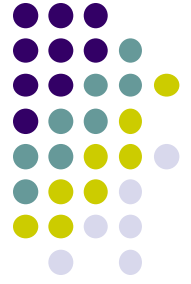
¿Que puede esperar después del nacimiento de su bebé...



Dolores posteriores son cólicos que ocurren con la involución del útero (El útero se encoje a su tamaño previo al embarazo) en las primeras semanas después del nacimiento. Se puede tener un poco de alivio si usted vacía su vejiga antes de amamantar, utilizando técnicas de respiración y relajamiento o tomando un analgésico ligero como acetaminofen (Tylenol).

Incomodidad Perineal es causada por la labor y el proceso del parto. El área perineal (el área entre sus piernas) pudiera estar adolorida, inflamada y amoratada después del nacimiento del bebé. El darse baños fríos de asiento, colocarse compresas frías o con hielo pudieran ayudarle a reducir la inflamación y alivio temporal en el área.

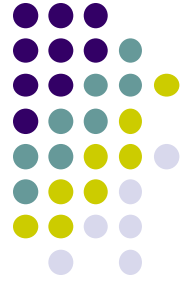
Que esperar continuación...



loquios o lochia (flujo/sangrado) y secreción vaginal es normal hasta 6 semanas después del nacimiento del bebé. Llame a su proveedor de servicios de salud si usted tiene coágulos grandes, mal olor y/o fiebre ya que esto podría indicar algunos problemas.

Perdida de la sensación de orinar pudiera ser causada por el estrés en su cuerpo durante el proceso del nacimiento. Usted pudiera perder de manera temporal la sensación de orinar o de vaciar la vejiga. Si tiene dificultad para pasar la orina algunas personas sienten alivio al ponerse agua tibia en el perineo u orinando en la regadera.

¿Qué esperar...



Dificultad para defecar/ hemorroides. Para prevenir estreñimiento y hemorroides usted deseara mantener la heces fecales suaves bebiendo mas líquidos e incrementando la cantidad de fibra en su dieta alimenticia. Suavizantes para heces fecales también pueden ser útiles. Un baño de asiento pudiera ser útil para aliviar el área con sutura también utilice ungüento para las hemorroides si lo necesita.

Saturación de los senos puede ocurrir en la primera semana de amamantamiento. Cuando los senos se saturan se sienten inflamados, duros y con dolor. Acoplar el bebé al pecho pudiera ser difícil ya que el pezón pudiera aplanarse. Para ayudar al bebé a acoplarse, suavice el pecho utilizando compresas tibias o dándose un baño tibio antes de amamantar y colocar agua fría después de amamantarlo. Hacer presión con las manos sobre el pecho también pudiera ayudar a suavizar el pezón y la areola para que el bebé pueda acoplarse bien. El amamantar temprano y seguido a su bebé después del nacimiento reduce o previene la saturación de los senos.

¿Qué esperar...continuación



- ***Mastitis*** es una infección del tejido de los senos. Puede ser causado por pezones adoloridos, agrietados, saturación de los pechos, o el no vaciar los pechos regularmente durante el amamantamiento. Utilizar brazier/sostén muy apretado o con varilla, los brazieres para la lactancia también pudieran causar Mastitis o ductos bloqueados. El amamantamiento frecuente y el utilizar diferentes posiciones para amamantar pudiera ayudar. Pudiera ser necesario tomar antibióticos para eliminar una infección. Es mejor hablar con su proveedor de servicios de salud. Usted también pudiera hablar con la enfermera de salud pública de su área, consultora de lactancia, o La Leche League si esta teniendo problemas de lactancia.
- ***Menstruación:*** Su primera menstruación pudiera llegarle tan pronto como entre 6 a 8 semanas después del nacimiento del bebé, si usted esta amamantando pudiera tardarse mas. La ovulación ocurre antes de la menstruación, por lo tanto es posible quedar embarazada aun antes que regrese el periodo menstrual y aun si esta amamantando. Es importante hablar con su proveedor de servicios de salud en su cita de las 6 semanas después del parto acerca de sus opciones de métodos anticonceptivos. Si usted necesita información respecto a las opciones de métodos anticonceptivos llame a la línea telefónica de Salud Sexual (Sexual Health line) en Salud Pública (**Public Health**) al **578-2513**.